Persoonlijkheidsspecifieke interventie voor jongeren die vroeg experimenteren met Alcohol en Cannabis

Back
PAC

Colofon



Auteur
Hanna Peeters, VAD
Joke Claessens, VAD

Met dank aan
Christophe Kino, CGG Eclips – project Mighties
De preventiewerkers TAD verbonden aan de CGG en hun contactpersonen uit CLB en BJZ

Druk
www.drukkerij-epo.be

Verantwoordelijke uitgever
Frieda Matthys, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
Wettelijk depotnummer D/2014/6030/11







VAD, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be

Inhoud

I. Opzet van BackPAC ... 5
Doelgroep ... 5
Doel ... 6
Opbouw ... 6
Materiaal ... 6
Situering in een alcohol- en drugbeleid ... 7
Onderbouwing ... 7
II. Basisprincipes van BackPAC ... 10
1. Persoonlijkheid en middelengebruik ... 10
2. Analyseren van de beleving van een situatie ... 12
3. Gespreksstijl: motiverende gespreksvoering ... 15
III. Leidraad voor de sessies ... 18
1. Inzicht in persoonlijkheidstype en gerelateerde risico's ... 18
1.1. Wie ben ik? ... 18
1.1.1 SURPS vragenlijst (5 min.) ... 18
1.1.2 Persoonlijkheidstype toelichten (5 min.) ... 21
1.1.3 Illustratie persoonlijkheidstype met filmpje 'Verjaardagsfeest Niels' (5 min.) ... 24
1.2. Alcohol en cannabis en ik ... 27
1.2.1 Kwetsbaarheid voor middelenproblemen (5 min.) ... 27
1.2.2 Kadering van factor persoonlijkheid in andere beïnvloedende factoren (10 min.) ... 28
1.2.3 Voor- en nadelen van gebruik als riskante copingstrategie (15 min.) ... 31
Oefening eigen voorbeeld ... 31
Alternatieve oefening ... 32
1.2.4 Wat ik wil bereiken (5 min.) ... 33
1.3 Waar komt mijn reactie vandaan? (10 min.) ... 34
Oefening ... 38
Probeer het thuis ... 39
1.4 Afsluiting ... 39
2. Automatische gedachten, emoties en gedragingen (=coping) herkennen en uitdagen ... 40
2.1. Hoe reageer ik in moeilijke situaties? (Riskante coping herkennen) ... 40
Bespreking huiswerk (5 min.) ... 40
Filmpjes Astrid – deel 1 (10 min.) ... 40
Oefening 1 (5 min.) ... 42
2.2. Mijn uitdaging (= aanleren van positieve coping) ... 43
Filmpjes Astrid – deel 2 (10 min.) ... 43
Oefening 1 (5 min.) ... 45

Oefening 2 (5 min.) 46
2.3 Omgaan met groepsdruk (10 min.) 47
Oefening..47
2.4 Typespecifieke voorbeelden en tips 48
2.5 Afronding 51
IV. Referenties..53
V. Bijlagen..55
Bijlage 1: SURPS 55
Bijlage 2: Effecten en risico's van alcohol en cannabis 61
Bijlage 3: Richtlijn alcoholgebruik voor jongeren onder de 18 jaar......................................66
Bijlage 4: Materiaal voor alcohol- en drugpreventie naar jongeren 67
Bijlage 5: Kaartjes voor- en nadelen middelengebruik
Bijlage 6: Kaartjes voor analyse van de 4 G's

I. Opzet van BackPAC

Sommige jongeren lopen een groter risico op problemen met middelengebruik dan anderen. Heel wat factoren kunnen daarin een rol spelen, onder meer de persoonlijkheid. Verschillende persoonlijkheidstypes hangen samen met een verhoogd risico op middelenproblemen. BackPAC is een preventieve interventie op maat van deze specifieke risicoprofielen. De interventie aanpassen aan de persoonlijkheid is heel belangrijk, want middelengebruikers zijn een heterogene groep en (preventieve) interventie is vooral effectief als ze op maat is van een specifiek risicoprofiel.

De interventie richt zich tot jongeren van 12 tot en met 15 jaar die een verhoogd risico hebben op problematisch alcohol- en/of cannabisgebruik omwille van hun persoonlijkheidstype. Deelnemende jongeren gebruiken al alcohol en/of cannabis, maar nog niet problematisch. Dankzij deze interventie krijgen ze inzicht in hun persoonlijkheid en hun persoonlijkheidsspecifieke manier van omgaan met moeilijke situaties. Alcohol- en cannabisgebruik kunnen deel uitmaken van deze copingstijl en brengen bijkomende risico’s met zich mee. De jongeren worden gemotiveerd om hun automatische gedragingen uit te dagen en alternatieve strategieën aan te wenden.

BackPAC is een interventie die plaats vindt in de context van een individuele begeleidingsrelatie. Begeleiders van bijvoorbeeld CLB, BJZ en CAW (JAC) kunnen ermee aan de slag.

Doelgroep

BackPAC is een interventie voor jongeren van 12 tot en met 15 jaar die een verhoogd risico hebben op problematisch alcohol- en/of cannabisgebruik omwille van twee factoren die in hun samenhang het risico verhogen:

- Zij gebruiken al alcohol of cannabis[1], maar nog niet problematisch. De **vroege beginleeftijd** van gebruik (voor 16 jaar) is een risicofactor voor het ontwikkelen van middelenproblemen.
- Zij behoren tot een van volgende **persoonlijkheidstypes**: Angstgevoeligheid, Negatief Denken, Impulsiviteit of Sensatiezoekend gedrag. Deze persoonlijkheidstypes vormen een kwetsbaarheid voor alcohol- of druggebruik en -misbruik. (Op p. 11-12 vind je meer toelichting over deze persoonlijkheidstypes.)

De interventie richt zich op jongeren die al middelen gebruiken, maar nog niet beantwoorden aan de diagnostische criteria voor een middelengerelateerde stoornis. BackPAC is een vorm van geïndiceerde preventie, geen behandeling. De bedoeling is de jongere met de interventie te bereiken vóór het middelengebruik tot problemen heeft geleid. Wanneer er sprake is van problematisch gebruik of multiple problemen, is BackPAC niet meer voldoende als interventie.

‘BackPAC’ kan op zichzelf staan als interventie of kan een aanvulling zijn bij een ruimere begeleiding.

[1] Wanneer je een vermoeden hebt dat de jongere alcohol of cannabis gebruikt, bevraag dit dan eerst met een open vraag naar het ooit-gebruik. Als je vermoeden wordt bevestigd, kan je BackPAC toepassen.

Doel

Met BackPAC worden volgende doelstellingen nagestreefd:

- Jongeren inzicht bieden in hun eigen persoonlijkheidstype en het risico op middelengebruik dat daarmee samenhangt
- Jongeren motiveren om hun copingstrategieën te veranderen en vertrouwen geven in de mogelijkheid om te veranderen
- Jongeren alternatieve strategieën aanreiken om met situaties die een risico vormen op (problematisch) alcohol- en druggebruik om te gaan

Opbouw

In totaal omvat de interventie ca. 2 volledige uren. Afhankelijk van de beschikbare tijd met de jongere, kan je ervoor kiezen de interventie op te splitsen in 2 sessies van een uur of in meerdere kortere delen. De bedoeling is de interventie kortdurend en laagdrempelig te houden. Hou ook rekening met de taakspanning en concentratie van de jongere bij het bepalen van de gespreksduur.

1. Inzicht krijgen in persoonlijkheidstype en gerelateerde risico's

- Via de vragenlijst SURPS ontdekt de jongere welk persoonlijkheidstype hij is en welke typische reactiepatronen (copingstrategieën) dit inhoudt. (1.1)
- De jongere krijgt meer inzicht in de risico’s van de eigen reactiepatronen/copingstrategie (meer specifiek het risico op middelenproblemen) en in het belang van het leren van alternatieve copingstrategieën. (1.2 en 1.3)

2. Automatische gedachten, emoties en gedragingen (=coping) herkennen en uitdagen

- De jongere leert automatische gedachten, gevoelens en gedragingen herkennen die een signaal zijn voor riskant gedrag (2.1)
- De jongere leert deze automatische gedachten uitdagen en leert, onder meer aan de hand van typespecifieke voorbeelden, alternatieve copingstrategieën kennen (2.2 - 2.4)

Per persoonlijkheidstype is er een **werkboekje**. In deze handleiding vind je voorbeelden en toepassingen voor de vier types, herkenbaar gemaakt via vier kleuren (angstgevoelig: groen, negatief denkend: blauw, impulsief: oranje, sensatiezoekend: rood).

Materiaal

- Handleiding
- 4 werkboekjes: één per persoonlijkheidstype
- Animatiefilmpjes met voorbeelden van typische risicosituaties en reacties, te downloaden via www.vad.be/materiaal/draaiboekenrichtlijnen/backpac

Situering in een alcohol- en drugbeleid

Een preventieve interventie is het meest effectief als het gekaderd is in een globaal alcohol- en drugbeleid in de organisatie. Een alcohol- en drugbeleid bestaat uit vier pijlers die elkaar versterken: regelgeving, begeleiding, educatie en structurele maatregelen. BackPAC situeert zich in de pijler begeleiding: er wordt met een individuele jongere gewerkt vanuit de bezorgdheid om diens welzijn ten gevolge van riskant middelengebruik.

In bijlage 3 vind je een overzicht van de methodieken van VAD om preventief met jongeren rond middelengebruik te werken.

Onderbouwing

BackPAC is gebaseerd op het inzicht dat bepaalde persoonlijkheidstypes een risicofactor zijn voor alcohol- en druggebruik. De interventie bestaat uit elementen van motiverende gespreksvoering en cognitieve gedragstherapie.

1. Persoonlijkheid als risicofactor voor middelengebruik

Al in de vroege adolescentie (12-14 jaar) wordt de basis gelegd voor patronen van problematisch alcohol- of druggebruik. Zo is een vroege beginleeftijd van middelengebruik een risicofactor voor toekomstig problematisch gebruik. Om problematisch gebruik te voorkomen is het belangrijk om op de onderliggende factoren in te spelen, zoals de rol van persoonlijkheidsspecifieke kwetsbaarheid.

Van vier persoonlijkheidstypes is bewezen dat ze invloed hebben op middelengebruik en samenhangen met een vroege beginleeftijd van gebruik (Conrod et al., 2000; Sher et al., 2000; Stewart & Devine, 2000). Het gaat om angstgevoeligheid, hopeloosheid (negatief denken)[2], impulsiviteit en sensatiezoekend gedrag (Woicik et al., 2009).

Deze vier persoonlijkheidstypes blijken voorspellende risicofactoren voor middelenmisbruik bij jongere en oudere adolescenten te zijn (Krank et al., 2011). Elk persoonlijkheidstype is geassocieerd met een specifiek patroon van middelengebruik, functies van gebruik en met kwetsbaarheid voor specifieke vormen van psychopathologie in de adolescentie.

Angstgevoeligheid en negatief denken zijn persoonlijkheidstypes die overeenkomen met een individuele kwetsbaarheid voor middelengebruik als een manier om negatieve gevoelens te vermijden. Impulsiviteit en sensatiezoekend gedrag zijn persoonlijkheidstypes die een vatbaarheid inhouden voor de positief bekrachtigende effecten van middelen. De motivatie voor gebruik kan, met andere woorden, gezien worden als een manier van coping met persoonlijkheidsspecifieke beleving.

Interventies die inzicht geven in het eigen persoonlijkheidstype en alternatieve copingstrategieën aanleren, blijken effectief te zijn voor het verminderen van alcohol- en andere druggebruik. Een voorbeeld van een effectieve interventie vinden we bij Conrod en collega's (2006, 2008, 2010). Ze ontwikkelden een aangepaste interventie voor de vier persoonlijkheidstypes en vonden dat een interventie gericht op persoonlijkheid zorgt voor een significante daling in de frequentie van druggebruik en hoeveelheid van druggebruik. De interventie stelde de leeftijd van het eerste gebruik met 2 jaar uit en was effectief in het voorkomen van escalatie in frequentie van druggebruik en in het voorkomen van experimenteren met nieuwe illegale drugs. Daarnaast verminderde het risico op alcoholproblemen op langere termijn.

[2] We kiezen voor de term 'negatief denken'. In de Engelstalige literatuur wordt meestal de term Hopelessness gebruikt.

Persoonlijkheidsfactoren meten met de SURPS

De Substance Use Risk Profile Scale (SURPS) werd ontwikkeld om vier persoonlijkheidstypes die een risico vormen voor het gebruik van alcohol en drugs in te schatten (Woicik, Conrod, Pihl, Stewart, & Dongier, 1999). De SURPS is een korte zelfrapportagevragenlijst van 23 items, verdeeld over vier schalen: Hopelesness (H), Anxiety Sensitivity (AS), Sensation Seeking (SS) en Impulsivity (IMP). Elke schaal bestaat uit vijf tot zeven items die beantwoord worden op een 4-puntenschaal: 1 = sterk mee oneens, 2 = mee oneens, 3 = mee eens, 4 = sterk mee eens.

Woicik, Stewart, Pihl en Conrod (2009) onderzochten de psychometrische eigenschappen van de SURPS bij leerlingen van het secundair en het hoger onderwijs. Ze bevestigen de betrouwbaarheid en structurele validiteit van de SURPS. De schalen van de SURPS blijken inderdaad de kwetsbaarheid voor middelengebruik te voorspellen.

De Nederlandse vertaling van de SURPS (SURPS-NL) die we in deze interventie gebruiken, werd gemaakt door Ter Maat (2008). In dit masteronderzoek werd de SURPS afgenomen bij 375 jongeren in de leeftijdscategorie 15-25 jaar.

Je vindt de SURPS in bijlage 1.

2. Gebaseerd op effectieve interventies

BackPAC bestaat uit elementen van cognitieve gedragstherapie en motiverende gespreksvoering. Uit onderzoek blijkt dat het inzicht geven in het middelengebruik en de eraan verbonden risico's via persoonlijke feedback en motiverende gespreksvoering effectieve interventies voor geïndiceerde preventie zijn (van Deursen et al., 2010; Zoon, 2012; Smit et al., 2007). Cognitieve gedragstherapie is een effectieve methodiek voor de behandeling van middelenproblemen (Zoon, 2012).

De jongere krijgt via psycho-educatie inzicht in zijn eigen persoonlijkheidstype en de bijhorende risico's, om hem te motiveren om zijn huidige copingstrategieën te wijzigen. De jongere krijgt handvatten voor het aanpassen van zijn riskante copingstrategieën naar alternatieve coping met een meer positieve uitkomst. Het analyseren van de factoren die het eigen gedrag bepalen en corrigeren van foutieve denkpatronen, ontleent de interventie aan de cognitieve gedragstherapie. Om de jongeren te engageren in dit proces en te motiveren om hun gedrag te veranderen, is de gespreksstijl uitermate belangrijk. De interventie wordt uitgevoerd volgens de principes van motiverende gespreksvoering.

1. Elementen uit cognitieve gedragstherapie

Gedragstherapie richt zich op het identificeren van de omstandigheden en gedragingen die het middelengebruik bevorderen en het aanleren van vaardigheden om de gedragspatronen te doorbreken en terugval te voorkomen. Cognitieve gedragstherapie (CGT) is gebaseerd op dezelfde principes, maar heeft tevens aandacht voor de invloed van cognitieve processen, zoals informatieverwerking, sociaal leren en de ontwikkelingsfase waarin een individu verkeert. CGT probeert niet alleen gedragingen, maar ook beleving te veranderen ('anders leren denken'). Cliënten wordt onder andere geleerd om situaties te herkennen waarin het risico op middelengebruik hoog is, deze situaties waar mogelijk te vermijden en verleidingen te weerstaan in het geval deze situaties zich voordoen (Zoon, 2012). Uit diverse onderzoeken blijkt dat CGT in groepsverband effectief is in het verminderen van middelenmisbruik onder adolescenten (Smit et al., 2007)

2. Motiverende gespreksvoering

Motiverende gesprekvoering combineert cliëntgerichte therapie met directieve strategieën om zo via het bevorderen van de interne motivatie een gedragsverandering teweeg te brengen. De methode wordt vaak als kortdurende interventie ingezet, variërend van één tot vier gesprekken (Schippers & De Jonge, 2010). In motiverende gespreksvoering neemt de hulpverlener een empathische, niet veroordelende rol aan en probeert de cliënt bewust te maken van de discrepantie tussen zijn huidige gedrag en zijn waarden en doelen voor de toekomst. Op deze manier wordt de motivatie voor gedragsverandering vergroot en wordt het vertrouwen in de mogelijkheid tot gedragsverandering aangemoedigd (van Deursen et al., 2010).

Schippers en De Jonge (2010) geven een aantal redenen waarom motiverende gespreksvoering een aantrekkelijke interventie is bij jongeren. Allereerst omdat jongeren weinig inzicht hebben in hun gebruik en geen problemen ervaren. Motiverende gespreksvoering stelt niet als voorwaarde dat jongeren erkennen dat ze een probleem hebben. Een gesprek is ook niet afhankelijk van de motivatie van de jongere. Doordat de jongere wordt geaccepteerd en zijn autonomie wordt bevorderd, kan dit voor een goede sfeer tussen hulpverlener en de (mogelijk) oppositionele jongere zorgen. (Zoon, 2012)

MG blijkt effectief bij middelenmisbruik en -afhankelijkheid in vergelijking met 'geen interventie'. Wie MG heeft ontvangen vermindert zijn middelengebruik dus significant meer dan wie geen interventie kreeg. MG heeft gelijkaardige effecten als het vergeleken wordt met specifieke behandelmethoden zoals bijvoorbeeld cognitieve gedragstherapie. MG is meestal wel minder intensief dan de interventies waarmee het vergeleken wordt. (Smedslund et al., 2011; Lundahl et al., 2010)

II. Basisprincipes van BackPAC

1. Persoonlijkheid en middelengebruik

De persoonlijkheidstypes Angstgevoeligheid, Negatief Denken, Impulsiviteit of Sensatiezoekend gedrag vormen een kwetsbaarheid voor alcohol- of druggebruik en -misbruik. We lichten hier toe wat de specifieke kenmerken zijn van deze types en welke risico's op middelenproblemen ermee samenhangen.

ANGSTGEVOELIGHEID (AG)

- **Kenmerken**
  AG wordt omschreven als de tendens om erg gevoelig te zijn voor lichamelijke gewaarwordingen bij het ervaren van angstgevoelens en de tendens om overweldigd te worden door deze gevoelens. Angstgevoelige personen hebben vaak het idee dat deze lichamelijke sensaties of fysieke opwinding (vb. duizeligheid, trillen, verhoogde hartslag, …) zullen leiden tot schadelijke gevolgen, zoals een ziekte, een psychische stoornis, gezichtsverlies of het verlies van controle over zichzelf.

- **Relatie met middelengebruik**
  AG is bij volwassenen gerelateerd aan verschillende middelengerelateerde gedragingen zoals alcoholgebruik, alcohol- en drugproblemen, gebruik van kalmerende middelen en van tabak. De functie van dit gebruik is vaak het omgaan met en onderdrukken van angstige en negatieve gevoelens. Mensen met een angstgevoeligheid gebruiken middelen als het ware als zelfmedicatie voor angstsymptomen.
  AG is in de vroege adolescentie negatief geassocieerd met cannabisgebruik, gebruik van stimulerende middelen en dronkenschap, waarschijnlijk omwille van de angst voor opwindingssymptomen (zoals bij stimulerende middelen), angst voor cognitieve symptomen zoals een vervormde waarneming (zoals bij cannabis en andere hallucinogene middelen) en om de controle te verliezen (dronkenschap). AG bleek uit onderzoek geen risicofactor voor middelenmisbruik in de vroege adolescentie (13-15 jaar), maar wel bij volwassenen. Mogelijk komt gebruik om angst te vermijden pas later tot uiting, maar AG blijft wel een risicofactor voor latere middelenproblemen.

NEGATIEF DENKEN (ND)

- **Kenmerken**
  Hopeloosheid of Negatief Denken (ND) is een persoonlijkheidstype dat een risico vormt voor (het ontwikkelen van) een depressie of stemmingsstoornissen en sociale fobie. Het houdt over het algemeen een tendens in om zaken negatief te bekijken en vaak gevoelens van hopeloosheid te ervaren. Mensen met een gevoeligheid voor ND zijn meer teruggetrokken, gesloten of in zichzelf gekeerd en vertonen een sterke gerichtheid op de eigen gevoelens en gedachten. Ze zijn veelal liever alleen dan in een groep en ervaren vaak een gevoel van wanhoop of uitzichtloosheid.

- **Relatie met middelengebruik**
  ND hangt samen met een risico op alcoholgebruik, alcoholafhankelijkheid en dronkenschap, en vatbaarheid voor gebruik en misbruik van verdovende (opiate) middelen, tabak-, cannabis-, en hallucinogene drugs. Gebruik heeft als doel het managen van depressiesymptomen en het omgaan met negatieve gevoelens.

IMPULSIVITEIT

- **Kenmerken**
  IMP is gedefinieerd als het onvermogen om gedrag te controleren in het licht van een beloning of een straf. Op signalen voor een mogelijke beloning volgt een snelle respons, terwijl IMP is gerelateerd aan een minimale tolerantie ten opzichte van negatieve emoties. IMP houdt ook een neiging in om in situaties terecht te komen zonder veel te plannen of afwegingen te maken en zonder aandacht te schenken aan potentiële negatieve gevolgen. IMP wordt ook omschreven als het onvermogen om het eigen gedrag te controleren en als de neiging om te spreken of te handelen voordat men nadenkt.

- **Relatie met middelengebruik**
  IMP is gerelateerd aan polydruggebruik, meer frequent gebruik en misbruik van stimulerende drugs. Het is ook geassocieerd met een vroege beginleeftijd van alcohol- en druggebruik en problemen die daarmee verband houden. Bij IMP gaat het niet meteen om gebruik als manier van coping met specifieke gevoelens. Gebruik wordt hier gemedieerd door een lage motorische en cognitieve remming.

SENSATIEZOEKEND GEDRAG

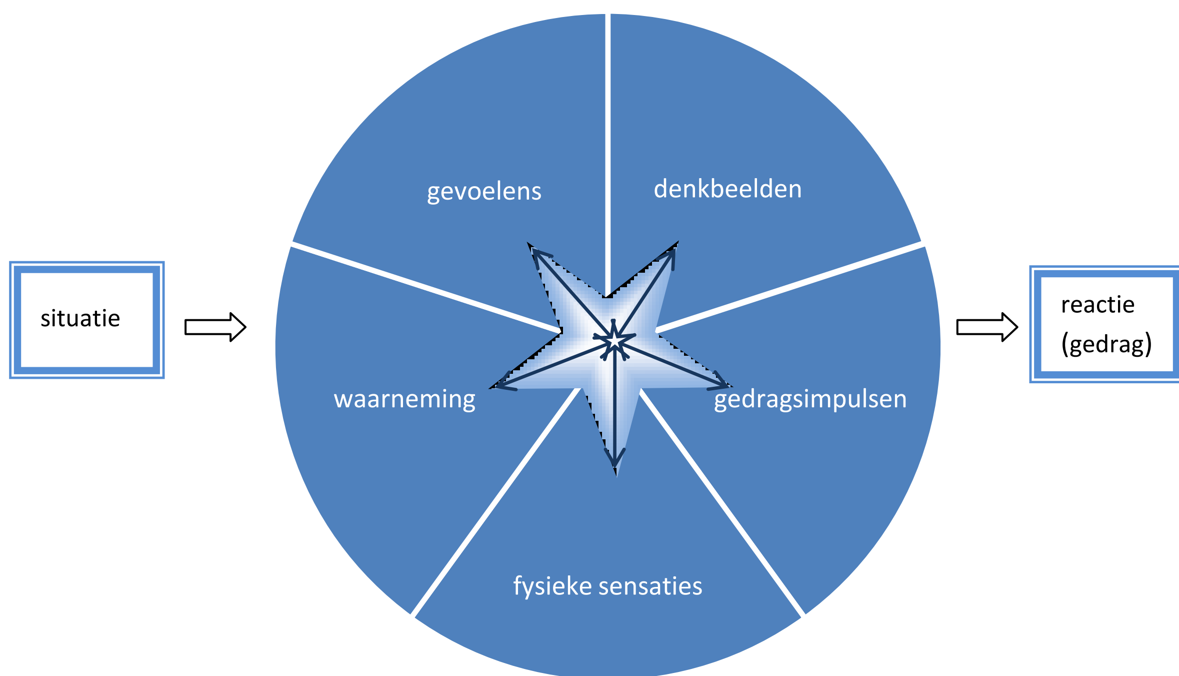
- **Kenmerken**
  SZ is gedefinieerd als het zoeken naar afwisselende, nieuwe, complexe en intense ervaringen waarbij men fysieke, sociale en financiële risico's wil nemen omwille van de ervaring op zich. Sensatiezoekers worden gekenmerkt door een drang naar intense en nieuwe ervaringen en door het zoeken naar opwinding en plezier.

- **Relatie met middelengebruik**
  SZ is gerelateerd aan een hogere kwantiteit en frequentie van alcoholconsumptie, problematisch drinken en alcoholproblemen. Het is ook gerelateerd aan polydruggebruik en meer frequent gebruik van cannabis en andere hallucinogene drugs. SZ is een risicofactor voor een vroege beginleeftijd voor het drinken van alcohol, bingedrinken en een snelle escalatie van overmatig drinken. Sensatiezoekers drinken vooral om de euforische effecten te versterken en verveling tegen te gaan.

2. Analyseren van de beleving van een situatie

Een doel van de interventie is om de jongere inzicht te geven in het eigen gedrag en hoe gedrag beïnvloed wordt door je persoonlijke beleving van een situatie. Door beter te weten hoe gedrag tot stand komt, kan je meer invloed krijgen op het verloop van een reactiepatroon. De bedoeling is dat de jongere het proces, onderliggend aan zijn gedragsreactie, bij zichzelf leert herkennen. Door zich bewust te worden van andere mogelijke manieren om de situatie te beleven en te reageren, ligt de weg meer open naar gedragsverandering.

Het gaat om de beleving van de situatie op het moment zelf (niet hoe we er achteraf op terugkijken en over nadenken). Deze beleving van de situatie ontstaat doordat prikkels uit de omgeving door verschillende hersencircuits tegelijk verwerkt worden. De beleving bestaat uit verschillende belevingsgebieden, een perceptueel, cognitief, affectief, fysiek en gedragsmatig gebied, die in interactie staan met elkaar. Het gaat om automatische processen die grotendeels onbewust verlopen. De ervaring is dat deel van de beleving waar men iets kan over zeggen, wat men bewust heeft doorgemaakt.[3]



Persoonlijkheid is te zien als een voorkeurspatroon van beleving (waarneming, denkbeelden, fysieke sensaties, gevoelens, gedragsimpulsen), enerzijds gebaseerd op aangeboren temperament en hersenfunctioneren, anderzijds gegroeid door de eerdere ervaringen. Dit voorkeurspatroon kan meer of minder aanwezig zijn in bepaalde contexten, door de eerdere ervaringen in die context. Iemand kan bijvoorbeeld in de klascontext veel meer of juist veel minder impulsief reageren dan in de thuiscontext. Iemands voorkeurspatroon kan verschuiven door nieuwe ervaringen. Persoonlijkheid is dus geen vast kenmerk, geen set onveranderlijke eigenschappen, maar varieert naargelang de context en kan veranderen in de loop van de tijd.

[3] In het project Mighties werd een app voor iPad ontwikkeld om samen met de jongere een belevingsanalyse te maken van een concrete situatie en deze visueel weer te geven.

Een vereenvoudigd model om de beleving te analyseren met de jongere is het model van de 5 G's.

1. Gebeurtenis: De situatie die zich voordoet zal je op een bepaalde manier beleven. Het gaat om de concrete situatie op een specifiek moment en hoe die op dat moment zelf beleefd wordt. Hoe de situatie waargenomen wordt is subjectief en hangt samen met de andere elementen van de beleving.
2. Gevoelens: Hiermee worden zowel affectieve gevoelens bedoeld (blij, droevig, …), als fysieke verschijnselen die letterlijk voelbaar zijn(zweten, trillen, hartkloppingen, …). Gevoelens komen automatisch de kop opsteken in een bepaalde situatie. Tegelijk kleurt de al aanwezige gemoedstoestand hoe een situatie beleefd wordt.
3. Gedachten[4]: Situaties lokken tegelijkertijd bepaalde denkbeelden uit die doorheen eerdere ervaringen gegroeid zijn.
4. Gedrag: Naast gevoelens en gedachten, lokt de situatie ook gedragsneigingen uit. De uiteindelijke reactie, het gedrag dat men uiteindelijk zal stellen, wordt bepaald door welke gedragsneiging op dat moment het sterkst is.
5. Gevolg: Resultaat van de reactie op een gebeurtenis.

Gevoelens, gedachten en gedrag treden gelijktijdig op en vormen in interactie met elkaar de beleving van een gebeurtenis. Gevoelens, gedachten en gedrag vormen het persoonlijk referentiekader van een persoon en geven een kleur en waarde aan hetgeen je meemaakt.

Het is belangrijk aan de jongeren duidelijk te maken dat dit automatisch reactiepatroon, dat zomaar de kop opsteekt wanneer zich een situatie voordoet, veranderd kan worden. De jongere heeft andere reactiemogelijkheden die hij ook in moeilijke situaties kan leren inzetten.

Door zicht te krijgen op deze deelaspecten van een reactie en ze te herkennen in je eigen gedrag, kan je trachten er meer invloed op te krijgen. In de interventie gaan we voornamelijk in op de automatische gedachtenpatronen die samenhangen met ongewenst gedrag. We noemen ze daarom 'uitlokkende gedachten'.

Deze uitlokkende gedachten worden uitgedaagd en in vraag gesteld. Vanwaar komen die gedachten? Zijn ze wel echt waar? Helpen ze mij om goed te reageren op een situatie? Door deze automatische gedachten niet als een feit maar als mogelijkheid naast andere mogelijkheden te zien, komt er ruimte voor beweging en verandering en kan een alternatieve gedachte die meer gunstig is in de plaats komen.

Je zou ook andere aspecten van de beleving dan de gedachten als ingangspoort kunnen nemen om te wijzigen. Bijvoorbeeld een ontspanningsoefening doen om de fysieke sensaties te wijzigen en op die manier de andere aspecten van de beleving te beïnvloeden.

Om didactische redenen worden in de animatiefilmpjes de gedachten van de personages heel expliciet gemaakt. We zien de personages nadenken en bewust de situatie beleven. Deze expliciet zichtbare gedachten en gevoelens helpen de jongere om de filmpjes te analyseren. In de realiteit verloopt dit echter minder bewust. Op het moment dat een situatie zich voordoet komen er automatisch denkbeelden en gevoelstoestanden op, zonder dat we er zo expliciet bij kunnen stilstaan. (Mensen met een impulsief persoonlijkheidstype hebben het extra moeilijk om na te denken op het moment zelf.) Het is wel mogelijk er achteraf over na te denken. De bedoeling van de interventie is de jongere zich bewuster te laten worden van hun beleving en hun mogelijkheden om anders met een situatie om te gaan.

[4] De term 'gedachten' suggereert het bewust overdenken van iets, 'denkbeelden' geeft beter weer dat het gaat om automatische representaties, waarvan we ons grotendeels niet bewust worden. Omwille van de eenvoud van de terminologie kiezen we ervoor om naar de jongere toe toch de term 'gedachten' te gebruiken. Om dit te benadrukken kozen we voor de vraag 'Wat komt er in je op?' in plaats van 'Wat denk je?'.

Voorstelling van belevingsanalyse voor de jongere

Noot: Je kan deze figuur zien als het beeld dat de jongere van zichzelf heeft. We hebben de indruk dat de gebeurtenis zich buiten onszelf bevindt, de gedachten in ons hoofd en de gevoelens in ons lichaam. De beleving speelt zich in werkelijkheid volledig af in de hersenen.

Beschrijf de reactie van Niels:

Hoe zou Niels zich voelen?
Wat voelt Niels in zijn lichaam?
GEVOELENS

....

....

....

....

Wat komt er in Niels op?
GEDACHTEN

Wat is de situatie?
GEBEURTENIS

....

....

....

....

Wat doet Niels?
GEDRAG

....

....

....

....

3. Gespreksstijl: motiverende gespreksvoering

De gespreksstijl waarmee BackPAC aangeboden wordt, is van doorslaggevend belang voor het effect van de interventie. Door de principes van motiverende gespreksvoering (MG) toe te passen, kan je bevorderen dat de jongere open staat voor de aangebrachte informatie, in de spiegel kijkt en dat de eigen motivatie om zijn gedrag te veranderen versterkt wordt.[5] Deze interne motivatie bestaat uit twee belangrijke elementen: enerzijds willen veranderen (door inzicht in de risico's van zijn gedrag) en anderzijds vertrouwen hebben te kunnen veranderen (voldoende zelfwaarde en vertrouwen in de eigen mogelijkheden).

Bij MG voer je gesprekken op een manier die ervoor zorgt dat mensen zelf al pratend komen tot verandering die overeenstemt met hun waarden en doelen. Mensen vormen hun opvattingen en intenties actief door ze uit te spreken. De begeleider fungeert als een gids die de voorwaarden creëert om de persoon zelf een doordachte keuze te laten maken. Deze gidsende communicatiestijl situeert zich tussen sturen (de ander vertellen wat ze moeten doen en hoe ze het moeten doen) en volgen (de ander aandacht geven en proberen te begrijpen zonder zelf iets in te brengen) en heeft elementen van beide.

1. Onderliggende houding van MG

Veel meer dan een reeks technieken is MG een houding waarmee mensen benaderd worden. In het handboek Motiverende gespreksvoering (Miller&Rollnick, 2014) wordt de geest of de grondhouding van MG omschreven aan de hand van 4 componenten.

- **Samenwerking**

De hulpverlener en de cliënt zijn partners in een gelijkwaardige werkrelatie. De hulpverlener brengt kennis en vaardigheden in die passen bij zijn professionele expertise. De cliënt is expert in zijn eigen leven: hij weet wat voor hem de redenen zijn om al dan niet in beweging te komen, wat kan werken in zijn leven. De hulpverlener creëert een positief klimaat dat verandering stimuleert, maar niet afdwingt. Er is sprake van een gezamenlijke besluitvorming. Deze houding staat in contrast met confrontatie, de cliënt de 'werkelijkheid' doen inzien. Daarbij is de hulpverlener de expert die de cliënt wil overtuigen dat hij verkeerd bezig is en die de juiste oplossingen aanreikt.

- **Aanvaarding**

Een tweede component is een diepgaande acceptatie van wat de cliënt brengt. Dit betekent niet goedkeuring van wat de cliënt doet of zich neerleggen bij de situatie zoals ze is. De persoonlijke goedkeuring (of afkeuring) door de hulpverlener is hier irrelevant. Ben je aanvaardend en respectvol, niet veroordelend of beschuldigend, dan creëer je voor de cliënt de noodzakelijke veiligheid om naar zichzelf te kijken en zijn gedrag te onderzoeken en eventueel in vraag te stellen. Wanneer mensen aanvaard worden zoals ze zijn, voelen zij zich juist vrij om te veranderen. Het aspect aanvaarding omvat vier elementen:

- Absolute waarde: Het gaat hier om de onvoorwaardelijke acceptatie van en respect voor de absolute waarde van de cliënt. Het tegenovergestelde is de cliënt beoordelen en voorwaarden stellen aan de waardering. (De hulpverlener beslist wie respect verdient en wie niet, waardeert de cliënt als hij gewenst gedrag stelt, maar niet als hij ongewenst gedrag stelt.)
- Empathie: Empathie betekent de actieve interesse in het perspectief van de andere en de inspanning om dit te begrijpen, om de wereld door de ogen van de ander te zien. Het tegenovergestelde is je eigen perspectief opleggen, mogelijk vanuit de overtuiging dat de kijk van de ander irrelevant is of verkeerd.

[5] Je kan kennis maken met Motiverende gespreksvoering op de website www.vad.be/hethuis/. Voor vorming over Motiverende gespreksvoering kan je een beroep doen op de regionale preventiewerkers alcohol en drugs, verbonden aan de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg. Hun contactgegevens vind je op www.vad.be, klik door naar 'structurele partners'.

- Autonomie: De hulpverlener bevestigt het recht en vermogen tot zelfsturing van de cliënt. De cliënt is vrij om te kiezen voor verandering of om dat niet te doen. De hulpverlener creëert de voorwaarden voor een doordachte keuze. Het tegenovergestelde is autoriteit, de cliënt zeggen wat hij moet doen.
- Bevestiging: Het laatste element van aanvaarding is het gericht zijn op, het erkennen en bevestigen van de sterktes en inspanningen van de cliënt. Het tegenovergestelde is te gaan zoeken naar wat er mis is met de cliënt en eenmaal het probleem geïdentificeerd is, hem te vertellen hoe hij het moet oplossen.

- **Evocatie**

De hulpverlener roept op wat de cliënt al in zich draagt. Hij zoekt de motivatie voor verandering in de cliënt zelf. De doelen en waarden van de cliënt zelf zijn het vertrekpunt. Hij kan zelf ontdekken of zijn gedrag daarmee in tegenspraak is. De hulpverlener vertrekt ook van de mogelijkheden van de cliënt om met zijn situatie om te gaan, in plaats van enkel te focussen op problemen en tekortkomingen.
Het tegenovergestelde is educatie, de cliënt ontbrekend inzicht en vaardigheden bijbrengen.

- **Gericht op het welzijn van de cliënt**

Met MG wordt het gedrag van de andere doelgericht beïnvloed. Je kan dat als hulpverlener enkel voor jezelf verantwoorden als je daadwerkelijk handelt vanuit het belang van de ander en niet vanuit je eigen belang. Je doel is bijdragen aan het welzijn van de cliënt en aan zijn groei en ontwikkeling.

2. Gesprekstechnische tips

→ Zorg voor een veilige context. Voer de gesprekken in een rustige ruimte, waar de privacy van de jongere gegarandeerd is. Geef duidelijkheid over doel van het gesprek, over jouw rol en over wie er al dan niet over de inhoud geïnformeerd wordt.

→ Pin de jongere niet vast op zijn persoonlijkheidskenmerken. Nuanceer het persoonlijkheidstype door mee te geven dat gedrag en reactie afhankelijk zijn van het moment, de context, etc. Gedrag of persoonlijkheid zijn niet statisch en onveranderbaar. Bevestig daarom ook de invloed die de jongere op zijn gedrag kan hebben. De jongere draagt verschillende mogelijkheden in zich. Focus niet enkel op het ongewenste gedrag, maar vraag ook naar situaties, momenten waarin de jongere er wel in slaagde om het gewenste gedrag te stellen.

→ Door open vragen te stellen - waar niet met ja of nee kan op geantwoord worden - stimuleer je dat de jongere reflecteert over zijn eigen gedrag en laat je hem zelf aan het woord.
Bijvoorbeeld: 'Welke nadelen heb je al ondervonden?' in plaats van 'Heb je al eens ondervonden dat je je 's anderendaags slecht voelde?'

→ Door de jongere positief te bekrachtigen en zijn inspanningen en inbreng in de sessies te bevestigen, versterk je zijn zelfwaardegevoel en zijn competentiegevoel. Het gevoel hebben zijn gedrag te kunnen veranderen is een belangrijk element van motivatie.
Bijvoorbeeld: ‘Goed gedaan. Je hebt de Gedachten en Gevoelens die in deze voorbeeldsituatie zitten herkend.’; (Bij het begin van het tweede gesprek) ‘Fijn dat je er weer bent.’; ‘Je herkende jouw uitlokkende gedachte, knap! Wat kan je helpen om een andere gedachte in de plaats te zetten?’; (Bij bespreking van huiswerk dat niet ingevuld werd) ‘Je kwam er niet toe het in te vullen, maar hebt er thuis wel over nagedacht. Is het oké dat we samen de 4 G’s zoeken in een situatie die je meegemaakt hebt?’

→ Vermijd het benoemen van het gedrag van de jongere als een probleem, dit lokt tegenargumentatie uit.
Bijvoorbeeld: ‘Wat zou het voor jou betekenen als je veel ging gebruiken?’; ‘Wat maakt jouw ouders ongerust?’; 'Welke nadelen heb je al ondervonden van je gebruik?' in plaats van 'Vind je dat geen probleem?’
De jongere willen overtuigen dat hij een probleem heeft, is een valkuil die je beter vermijdt. Het gaat erom samen te kijken naar het gedrag, waar dit mogelijk een risico kan betekenen en wat kan helpen om risico’s te vermijden.

→ Geef informatie op een neutrale manier en laat de jongere er zoveel mogelijk zelf conclusies uit trekken.
  Bijvoorbeeld door te vragen: 'Wat herken je hiervan?'; 'Wat zou er in deze situatie kunnen gebeuren als de jongere nog meer had gebruikt?'; 'Hoe zouden de ouders van de jongere uit het voorbeeld reageren?'
→ Reflecteer: herhaal wat de jongere zegt in je eigen woorden. Hiermee druk je je begrip uit en nodig je de jongere uit om wat hij brengt te nuanceren en te verdiepen. Zo kan de jongere bijvoorbeeld zijn gevoelens meer gaan differentiëren.
  Bijvoorbeeld:
  Jongere: 'Ik ben het beu dat mijn ouders mij altijd controleren!'
  Begeleider: 'Het irriteert je dat ze je vragen waar je geweest bent.'
  Jongere: 'Het maakt me boos! Ik ben echt wel te vertrouwen.'
  Bijvoorbeeld:
  Jongere: 'Toen heb ik wel problemen gekregen op school.'
  Begeleider: 'Je werd gestraft omdat je de regels overtrad door een joint te roken.'
  Jongere: 'Ja, ik kreeg twee woensdagen strafstudie en als het nog eens zou gebeuren zou ik geschorst worden.'
→ Versterk de motieven voor verandering door vooral de voordelen van verandering en de nadelen van het ongewenste gedrag te reflecteren. Je kan deze ook versterken door ernaar door te vragen.
  Bijvoorbeeld:
  Jongere: 'Ik versta niet goed waar iedereen zich druk om maakt. Ik amuseer mij gewoon met vrienden. Wij doen niemand kwaad. En ik zal er wel door zijn op het einde van het jaar.'
  Begeleider: 'Jij ziet weinig nadelen aan je gebruik. Tegelijk maken je moeder en je leerkrachten zich zorgen. Waar maken zij zich zorgen over?'

III. Leidraad voor de sessies

Deze leidraad loodst je stap voor stap door de interventie. Meestal vind je een letterlijke verwoording van instructies en toelichting naar de jongere. Je kan deze aanpassen in functie van de begrijpbaarheid voor de jongere. Bekijk ook de relevantie van de voorbeelden voor de specifieke situatie van de jongere en maak waar nodig een vertaalslag naar die context.

1. Inzicht in persoonlijkheidstype en gerelateerde risico's

LICHT DOEL EN INHOUD VAN DE INTERVENTIE TOE AAN DE JONGERE

Bijvoorbeeld:

Iedereen reageert op zijn manier op situaties. Hoe je reageert op een situatie hangt af van wie je bent, van je persoonlijkheid. Er bestaan verschillende soorten persoonlijkheden, verschillende types.

Je persoonlijkheidstype kan ervoor zorgen dat je meer risico loopt op problemen met alcohol of andere drugs. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je, wanneer je angstig of somber bent, snelleralcohol of cannabis gebruikt, of iets anders doet dan wanneer je je goed in je vel voelt. Of het kan zijn dat je gebruikt omdat het spannend is, zonder erbij na te denken.

Wij gaan in dit gesprek bekijken welk persoonlijkheidstype jij bent en wat de risico's zijn voor mensen met dat persoonlijkheidstype, op vlak van alcohol- of cannabisgebruik. In een tweede gesprek kunnen we dan bespreken hoe je problemen kan vermijden.

Vertel de jongere ook wat de aanleiding is voor het gesprek (het gebruik van de jongere) en licht toe wat jouw rol is en welke informatie je aan wie doorgeeft.

1.1. Wie ben ik?

1.1.1 SURPS vragenlijst (5 min.)

DOEL

De interventie verloopt voor de verschillende persoonlijkheidstypes op dezelfde manier, maar de inhoud van de voorbeelden waarmee gewerkt wordt, is aangepast aan het persoonlijkheidstype.[6] Gebruik de SURPS vragenlijst in bijlage 1 om te bepalen bij welk persoonlijkheidstype de jongere het meest aansluit, om de interventie daarop af te stemmen.

[6] De formulering en de vraagstelling in de handleiding en het werkboekje voor het impulsieve type verschilt soms licht van de andere types. We leren in deze interventie de jongere een alternatieve copingstijl aan door zijn automatische gedachten uit te dagen. Eigen aan jongeren met een impulsieve persoonlijkheid is echter dat zij vaak doen zonder vooraf na te denken. Bij dit type gaat het dus niet zozeer om het leren veranderen van de automatische gedachten, maar het leren stilstaan, nadenken voor men iets doet.

INSTRUCTIE

- Leg de jongere de SURPS vragenlijst voor (zie 1.1 in bijlage 1). Licht het doel van de vragenlijst toe. Bijvoorbeeld:

Deze vragenlijst kan je helpen om jouw persoonlijkheidstype te ontdekken en jezelf beter te leren kennen. Mij helpt het resultaat om jou oefeningen en tips te geven om problemen te vermijden, aangepast aan jouw persoonlijkheid.

- Licht toe hoe de vragenlijst ingevuld wordt. Bijvoorbeeld:

De vragenlijst bestaat uit een aantal stellingen. De vraag is om aan te duiden of je het in het algemeen met deze stellingen eens bent. Zet een kruisje in het vakje dat het beste bij jou past. Ben je het er sterk mee oneens, mee oneens, mee eens of sterk mee eens? Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Het is belangrijk telkens een vakje te kiezen (dus geen kruisje zetten op de lijn tussen twee vakjes).

Wanneer je een woord of zin niet begrijpt, vraag dan zeker uitleg.

BEREKENING SCORES

Nadat de jongere de vragenlijst volledig heeft ingevuld, leg je de antwoordsleutel in kleur (zie 1.2 in bijlage 1) erop en bereken je de scores (zie 1.3 in bijlage 1):

1. Tel de aangeduide cijfers per kleur op.
2. Deel het totaal per kleur door het aantal vragen van die kleur.
3. Voor AG (groen, items 8, 10, 14, 18 en 21): totaal gedeeld door 5
   Voor ND (blauw, items 1, 4, 7, 13, 17, 20 en 23): totaal gedeeld door 7
   Voor IMP (oranje, items 2, 5, 11, 15 en 22): totaal gedeeld door 5
   Voor SZ (rood, items 3, 6, 9, 12, 16 en 19): totaal gedeeld door 6
4. Bij welke kleur heb je de hoogste score?

De sleutel voor de SURPS

		Sterk mee oneens	Mee oneens	Mee eens	Sterk mee eens
1	Ik ben tevreden.	4	3	2	1
2	Ik denk vaak niet goed na over iets, voordat ik het zeg.	1	2	3	4
3	Ik zou graag skydiven.	1	2	3	4
4	Ik ben gelukkig.	4	3	2	1
5	Ik begeef mijzelf vaak in situaties waar ik later spijt van heb.	1	2	3	4
6	Ik geniet van nieuwe en spannende ervaringen, zelfs als deze ongebruikelijk zijn.	1	2	3	4
7	Ik heb er vertrouwen in dat mijn toekomst veelbelovend is.	4	3	2	1
8	Het is beangstigend om je duizelig te voelen.	1	2	3	4
9	Ik hou ervan dingen te doen die me een beetje beangstigen.	1	2	3	4
10	Het maakt me bang als ik mijn hartslag voel veranderen.	1	2	3	4
11	Gewoonlijk doe ik iets zonder eerst na te denken.	1	2	3	4
12	Ik zou eens willen leren hoe ik motor moet rijden.	1	2	3	4
13	Ik ben trots op mijn prestaties.	4	3	2	1
14	Ik word bang als ik te zenuwachtig ben.	1	2	3	4
15	Over het algemeen ben ik een impulsief persoon.	1	2	3	4
16	Ik ben geïnteresseerd in ervaringen, puur om de ervaringen zelf, ook als het illegaal is.	1	2	3	4
17	Ik heb het gevoel dat ik een mislukkeling ben.	1	2	3	4
18	Ik word bang wanneer ik iets vreemds in mijn lichaam voel.	1	2	3	4
19	Het lijkt me leuk lange afstanden te wandelen in ruig en onbewoond terrein.	1	2	3	4
20	Ik voel me prettig.	4	3	2	1
21	Het maakt me bang wanneer ik me niet op een taak kan richten.	1	2	3	4
22	Ik heb het gevoel dat ik anderen moet manipuleren om te krijgen wat ik wil.	1	2	3	4
23	Ik ben erg enthousiast over mijn toekomst.	4	3	2	1

Persoonlijkheidstype		**score = totaal van de antwoorden / aantal items**	**hoogste score? (kruis aan)**
Angstgevoelig (AG)	GROEN	… / 5 = …	
Gevoelig voor negatieve gedachten (ND)	BLAUW	… / 7 = …	
Impulsief (IMP)	ORANJE	… / 5 = …	
Sensatiezoekend (SZ)	ROOD	… / 6 = …	

BEPALEN VAN PERSOONLIJKHEIDSTYPE

- Als de jongere op 1 persoonlijkheidstype hoger scoort dan op de andere types, krijgt hij de betreffende interventie.
- Als de jongere op alle 4 types ongeveer gelijk scoort, bekijk dan eerst of de vragenlijst goed werd ingevuld.
- Als de jongere over de hele lijn laag scoort op de SURPS (scores van 2 of minder) of op de 4 schalen ongeveer gelijk scoort, dan is deze interventie niet geschikt. Dit betekent namelijk dat de jongere niet beantwoordt aan een persoonlijkheidstype met verhoogd risico op middelenproblemen. Het heeft bijgevolg geen zin om rond deze persoonlijkheidstypes te werken aan de hand van BackPAC.
  Je kan dan best op een andere manier met de jongere rond zijn gebruik werken. Een overzicht van het beschikbare materiaal vind je in bijlage 3.
- Indien de jongere even hoog scoort op twee persoonlijkheidstypes, vraag dan aan de jongere in welk type hij zich het meest herkent.

1.1.2 Persoonlijkheidstype toelichten (5 min.)

DOEL

De jongere weet bij welk persoonlijkheidstype hij het meest aansluit en wat dit betekent.

INSTRUCTIE/TOELICHTING

- Benoem het persoonlijkheidstype waar de jongere het meest bij aansluit:

Angstgevoelig (AG)	GROEN	*Jij hebt waarschijnlijk eerder een gevoeligheid voor angst. Waarschijnlijk voel je je vaak gespannen.*
Gevoelig voor negatieve gedachten (ND)	BLAUW	*Jij hebt waarschijnlijk eerder een gevoeligheid voor negatieve gedachten. Waarschijnlijk zie je de dingen vaak niet zo positief in.*
Impulsief (IMP)	ORANJE	*Jij hebt waarschijnlijk eerder een gevoeligheid voor impulsiviteit. Waarschijnlijk doe je vaak dingen zonder er eerst goed over na te denken.*
Sensatiezoekend (SZ)	ROOD	*Jij hebt waarschijnlijk eerder een gevoeligheid voor sensatiezoekend gedrag. Waarschijnlijk hou je van spannende dingen en zoek je die ook op.*

- Licht de betekenis van 'persoonlijkheidstype' toe en nuanceer voldoende:
  - *Een persoon valt niet samen met zijn persoonlijkheidstype. Dit betekent niet dat je je altijd zo gedraagt, maar dat je in bepaalde situaties sneller angstig/negatief denkend/impulsief/sensatiezoekend zal reageren. Dat is niet fout, maar een heel spontane reactie die bij je opkomt.*
  - *Je kan echter ook anders reageren. Wat je precies doet op een bepaald moment hangt van veel verschillende dingen af. Zo zal je bijvoorbeeld in een stresserende situatie sneller*

volgens je persoonlijkheidstype reageren. Je reactie hangt ook af van wie er in je omgeving is. Zo kan iemand impulsiever thuis reageren dan bij zijn vrienden, of omgekeerd.

- *We gaan een aantal specifieke eigenschappen bekijken van jongeren die gevoelig zijn voor angst/gevoelig zijn voor negatieve gedachten/ impulsief zijn / sensatiezoekend zijn. Niet alle aspecten zullen voor jou van toepassing zijn.*
- *Jongeren met het persoonlijkheidstype angstgevoelig/negatief denkend/impulsief/sensatiezoekend, kunnen alcohol- of ander druggebruik zien als een manier om met angstige gevoelens/negatieve gedachten/impulsiviteit/het zoeken naar sensatie om te gaan. Daarom hebben ze een hogere kans om middelen te gaan gebruiken, dan iemand die niet aan een van deze types beantwoordt. Dat betekent niet dat die jongeren sowieso alcohol of andere drugs gaan gebruiken. Maar wel dat ze iets moeilijker aan de verleiding kunnen weerstaan. En áls ze gebruiken, is er meer kans dat hun gebruik tot problemen leidt.*

- Licht de kenmerken van het persoonlijkheidstype van de jongere toe.

  - **Angstgevoelig**

Mensen met een gevoeligheid voor angst hebben behoefte aan geruststelling. Vaak gaan ze enge situaties of confrontaties uit de weg. Ze vermijden die situaties liever. Ze worden sneller zenuwachtig dan anderen en lijken meer stress te hebben. Daar kunnen ze angstig van worden. Mensen met een angstgevoeligheid zijn vaker bang voor ziektes. Of voor dingen die hun lichaam doet die ze niet onder controle hebben. Soms maken ze zich zorgen over dat ze in bepaalde zaken niet goed zijn, bijvoorbeeld op het gebied van sport, school, vrienden maken…

Voorbeelden:

- *Vaak schrik hebben om ziek te worden*
- *Het eng vinden als je je hartslag voelt versnellen of je hart voelt kloppen in je keel*
- *Heel onzeker zijn als je niet goed weet wat er gaat gebeuren*
- *Heel nerveus worden als je voor een groep moet spreken*
- *Je zorgen maken en piekeren dat er iets vervelend gaat gebeuren en daar zenuwachtig van worden*
- *Het graag heel goed willen doen, graag perfect willen zijn*
- *Vaak denken dat je niets kan veranderen aan wat er gebeurt*

  - **Gevoeligheid voor negatief denken**

Mensen met een gevoeligheid voor negatief denken piekeren soms over de toekomst of over het verleden. Ze stellen hoge eisen aan zichzelf en zijn perfectionistisch. Soms voelen ze zich niet zo goed in hun vel. Ook kunnen ze het gevoel hebben dat veel om hen heen niet goed gaat of dat hun leven niet zo leuk is als dat van anderen. Ze hebben soms het gevoel dat ze in veel zaken niet goed zijn en dat ze niet zo succesvol zijn of worden zoals anderen.

Voorbeelden:

- *Het gevoel hebben dat het leven niet veel goeds voor je in petto heeft*
- *Je vaak slecht voelen of minderwaardig aan anderen*
- *Denken dat je niet succesvol gaat worden later*
- *Denken dat anderen meer plezier hebben dan jij*
- *Denken dat je vrienden je soms saai vinden*
- *Weinig zelfvertrouwen hebben en moeite hebben met keuzes maken*
- *Vaak humeurig zijn en snel geïrriteerd raken*

- **Impulsief**

Mensen die gevoelig zijn voor impulsiviteit doen vaak dingen zonder na te denken of zonder rekening te houden met de gevolgen. Doordat ze zich soms impulsief gedragen komen ze wel eens in botsing met hun omgeving (vrienden, ouders/opvoeders/begeleiders of leraren op school). Ze willen eigenlijk wel graag meer nadenken voordat ze iets doen, maar het kost hen veel moeite om dit echt te doen. Ze zijn daarbij snel afgeleid. Achteraf hebben ze soms spijt van wat ze hebben gedaan en wensen ze dat ze er beter over hadden nagedacht.

Voorbeelden:

- *Vaak dingen doen waar je achteraf spijt van hebt*
- *Soms mensen kwetsen zonder dat het de bedoeling was*
- *Je soms niet goed kunnen concentreren*
- *Van onverwachte dingen houden*
- *Mensen zeggen je soms dat je eerst moet nadenken voor je dingen doet*
- *Moeite hebben om jezelf lang bezig te houden met een activiteit*
- *Reageren op alles wat er gebeurt en wat je ziet in je omgeving en daardoor snel afgeleid raken*
- *Snel kwaad worden*

- **Sensatiezoekend**

Mensen met een gevoeligheid voor sensatiezoekend gedrag, vinden spanning en sensatie belangrijk. De dingen kunnen voor hen niet spannend genoeg zijn. Ze gaan altijd op zoek naar nieuwe ervaringen. Als ze niet genoeg spannende dingen meemaken, gaan ze zich slecht voelen en gaan ze zich uit verveling storend gedragen, waarmee ze anderen soms last bezorgen. Op andere momenten, als ze veel energie hebben, kan het zijn dat hun behoefte aan spanning en sensatie nog groter is waardoor ze hyper worden. Sensatiezoekers willen vaak samen zijn met andere mensen. Maar soms reageren ze verkeerd in situaties omdat ze niet nadenken over de gevolgen van hun gedrag, waardoor ze andere mensen boos maken.

Voorbeelden:

- *Graag spannende en onbekende dingen doen*
- *De durfal van je vriendengroep zijn, zelfs gevaarlijke dingen aandurven*
- *Huiswerk maken vervelend en saai vinden*
- *Graag actief bezig zijn en niet houden van stilzitten*
- *Het fijn vinden om aandacht te krijgen van anderen*
- *Je vaak vervelen en vaak rusteloos zijn*
- *Sociaal zijn en graag samen zijn met andere mensen*
- *Soms van de ene activiteit naar de andere springen zonder iets af te maken*

VRAGEN

- Vraag de jongere in welke mate hij zich in het persoonlijkheidstype herkent.

In welke zaken van deze beschrijving herken jij je wel en in welke niet?

1.1.3 Illustratie persoonlijkheidstype met filmpje 'Verjaardagsfeest Niels' (5 min.)

DOEL

- Het persoonlijkheidstype van de jongere illustreren en de betekenis ervan concreter maken.
- De jongere laten nadenken over de eigenheid van zijn persoonlijkheidstype en welk gedrag/copingstijl ermee samenhangt.

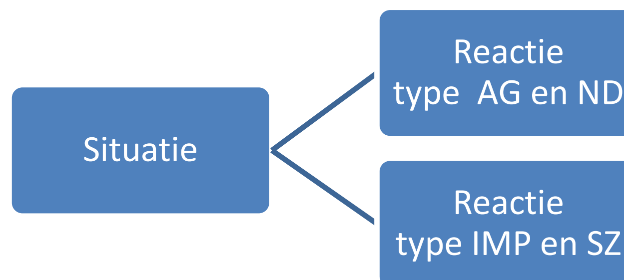
INSTRUCTIE (1)

Illustreer het persoonlijkheidstype van de jongere aan de hand van een filmpje.

Er zijn twee versies van het filmpje 'Verjaardagsfeest Niels-Bram'. Beide starten met dezelfde beginsituatie: twee vrienden van Niels brengen drank mee naar zijn verjaardagsfeest. In het eerste zien we de reactie van Niels als **angstgevoelig**/**negatief denken** type en in het tweede filmpje de reactie van Niels als **impulsief**/**sensatiezoekend** type.

Toon het filmpje dat past bij het persoonlijkheidstype van de jongere. Er zitten telkens 2 persoonlijkheidstypes - die weliswaar nauw bij elkaar aansluiten - in de reactie verwerkt. Focus in de bespreking vooral op de uitspraken en gevoelens in het filmpje die bij het persoonlijkheidstype van de jongere passen. (Hieronder vind je per persoonlijkheidstype een beschrijving van de verschillende elementen van de filmpjes.)

NOOT: Het gaat om een eerste kennismaking met het persoonlijkheidstype. Je hoeft het filmpje nog niet in detail te bespreken. Er wordt verder op ingegaan in 1.3 Omgaan met moeilijke situaties.



Beginsituatie filmpje:

Niels houdt een verjaardagsfeestje bij hem thuis. Hij heeft heel wat vrienden uitgenodigd. Twee vrienden brengen een fles sterkedrank mee. Van zijn ouders mocht er echter geen alcohol gedronken worden.

Reactie 1: Angstgevoelig/ Negatief denkend:

Oh nee ... Zonder drank vinden ze mijn feestje natuurlijk saai. Maar mijn ouders hebben nog zo gezegd: 'Geen alcohol vanavond!' Dat gaat hier uit de hand lopen. Straks gaan ze nog kotsen en 't kot afbreken. Mijn ouders gaan zó kwaad zijn!

Maar ja, als ik zeg dat we geen alcohol mogen drinken, ben ik weer de loser. Matthias en Bert gaan weggaan, en de rest gaat hen volgen. Ik kan ook nooit iets tof organiseren.

Ik ga weer rood worden, ik voel het! Ze gaan horen in mijn stem dat ik zenuwachtig ben.

Er wordt getoond: snelle hartslag, zweten, moeite met ademen en rood worden, spieren spannen

Ik zal die wodka maar aannemen… Ik zal maar meedrinken zodat ik tenminste niet afga op mijn eigen feestje! Misschien ga ik mij zelfs beter voelen als ik een paar glazen binnengiet. En zo ben ik ook niet weer de seut. Misschien gaan ze me dan toch nog een beetje toffer vinden…

Reactie 2: Sensatiezoekend/ Impulsief:

Zalig, wodka! Whoehoew! Eindelijk kan het feest hier beginnen, het begon hier al zó saai te worden. Het wordt de max! En ik heb nog een idee: we plunderen de barkast van mijn ouders! Keihard zuipen en *los gehen*! Niemand mag zich hier vervelen! Ik heb er zin in! *Let's go*!

Er wordt getoond: hartslag versnelt, ademhaling oppervlakkig, opgewonden, blij, rusteloos

Dit is het beste feestje ooit! Laat de boxen maar knallen, geef die flessen maar rond en gaan!

VRAGEN

Zet de jongere aan het denken over de eigenheid van zijn persoonlijkheidstype, door vragen te stellen over het filmpje.

- *Hoe voelt Niels zich?*
  - *Versie 1:*
    - *Hij vindt de situatie heel vervelend. Hij is bang dat zijn ouders boos gaan zijn en bang voor de reactie van zijn vrienden.*
    - *AG: Hij is bang dat de situatie uit de hand zal lopen.*
    - *ND: Hij denkt dat zijn vrienden hem niet tof meer gaan vinden als hij zegt dat ze niet mogen drinken.*
  - *Versie 2:*
    - *Hij vindt het geweldig dat zijn vrienden drank mee hebben en wil er meteen een feestje van maken.*
    - *SZ: Hij is opgewonden: Met alcohol wordt het feest minder saai.*
    - *IMP: Hij is geprikkeld om meteen mee te doen.*
- *Hoe reageert Niels?*
  - *Versie 1:*
    - *AG: Hij neemt de drank aan en drinkt mee.*
    - *ND: Hij neemt de drank aan en drinkt mee.*
  - *Versie 2:*
    - *SZ: Hij is heel blij, het feestje kan beginnen.*
    - *IMP: Hij stelt voor de drank uit barkast van zijn ouders te nemen.*

- *Wat vind je herkenbaar in de reactie van Niels? Hoe zou jij reageren in zulke situaties?*

Leg uit dat je persoonlijkheid ervoor kan zorgen dat je op een bepaalde manier reageert op een situatie. Dat kan soms negatieve gevolgen hebben. Bijvoorbeeld Niels in het filmpje krijgt straks waarschijnlijk problemen met zijn ouders.

NOOT: Nuanceer! Ook andere reacties zijn mogelijk. Dit filmpje wil niet zeggen dat Niels altijd zo zal reageren in een dergelijke situatie. Wat je precies doet op een bepaald moment hangt van heel veel verschillende dingen af. (Verwijs eventueel naar het onderdeel Mens – Middel – Milieu (zie 1.2.2 p. 28) waarin persoonlijkheid gesitueerd wordt in het geheel van factoren die middelengebruik beïnvloeden.)

INSTRUCTIE (2)

Toon het filmpje met de andere reactiewijze, die niet aansluit bij het persoonlijkheidstype van de jongere. Door de jongere de vergelijking te laten maken met de reactie op dezelfde situatie van iemand met een ander persoonlijkheidstype, wordt duidelijk dat mensen – onder meer omwille van hun persoonlijkheid - verschillend reageren.
Mensen nemen eenzelfde situatie op verschillende manieren waar, afhankelijk van (onder meer) hun persoonlijkheid.

Noem de jongere hier Bram in plaats van Niels om het onderscheid duidelijker te maken.

VRAGEN

Laat de jongere de verschillende reacties vergelijken.

Hoe komt het dat Bram anders reageert dan Niels wanneer zijn vrienden drank mee hebben?

TOELICHTING

Mensen interpreteren een situatie nooit op dezelfde manier. Een situatie lokt bij iemand anders andere gedachten en gevoelens uit dan bij jou. Daarom reageert iedereen er op zijn manier op.

1.2. Alcohol en cannabis en ik

1.2.1 Kwetsbaarheid voor middelenproblemen (5 min.)

DOEL

Jongeren hebben inzicht in het persoonlijkheidsspecifieke risico op middelengebruik en -problemen.

NOOT: Ook andere copingstrategieën dan het gebruik van alcohol of andere drugs, eigen aan de persoonlijkheid, kunnen riskant zijn en negatieve gevolgen hebben. Zoals het vermijden van een situatie, bijvoorbeeld spijbelen wanneer je geen spreekbeurt durft geven.

TOELICHTING

Jongeren die angstgevoelig zijn / een gevoeligheid voor negatieve gedachten hebben / impulsief zijn / sensatiezoekend zijn, zien alcohol- of cannabisgebruik soms als een manier om met hun angstige gevoelens / negatieve gedachten / impulsiviteit / sensatiezoekend gedrag om te gaan. Daarom hebben ze een hogere kans om middelen te gaan gebruiken dan iemand die niet dat persoonlijkheidstype heeft.
Dat betekent niet dat deze jongeren sowieso alcohol of cannabis gaan gebruiken. Maar wel dat ze moeilijker aan de verleiding kunnen weerstaan. En áls ze alcohol of cannabis gebruiken, hebben ze ook meer risico op problematisch gebruik.

1. Angstgevoelig

Je kan op verschillende manieren omgaan met angstige gevoelens. Sommige manieren van reageren kunnen negatieve gevolgen hebben of kunnen tot problemen leiden. Dit noemen we riskante reacties .

Mensen die angstgevoelig zijn gaan soms alcohol of cannabis (of andere drugs) gebruiken om rustiger te worden en hun angst te verminderen. Ze gaan gebruiken in situaties waarin ze zich ongemakkelijk voelen of die ze moeilijk vinden. Ze doen dat omdat alcohol tijdelijk de angstige gevoelens verdooft. Maar op langere termijn worden de angstige gevoelens alleen maar erger, omdat ze niet leren hoe ermee om te gaan. Het is dus belangrijk om andere manieren te vinden om met angstige gevoelens om te gaan.
(Ook andere manieren om met angstige gevoelens om te gaan, kunnen riskant zijn en negatieve gevolgen hebben. Bijvoorbeeld moeilijke situaties steeds gaan vermijden.)

2. Gevoelig voor negatief denken

Je kan op verschillende manieren omgaan met steeds terugkerende negatieve gedachten. Sommige manieren van reageren kunnen negatieve gevolgen hebben of kunnen tot problemen leiden. Dit noemen we riskante reacties.

Mensen die gevoelig zijn voor negatieve gedachten kunnen alcohol of cannabis (of andere drugs) gebruiken om met steeds terugkerende negatieve gedachten om te gaan. Ze doen dat omdat alcohol of cannabis tijdelijk de negatieve gedachten onderdrukken. Maar zo worden die gedachten op lange termijn alleen maar erger, omdat je niet leert hoe ze te controleren. Het is dus belangrijk om andere manieren te leren om met negatieve gedachten om te gaan.

(Ook andere manieren om met negatieve gedachten om te gaan, kunnen riskant zijn en negatieve gevolgen hebben. Bijvoorbeeld je te volgzaam opstellen naar andere mensen zodat je het gevoel

krijgt dat je zonder anderen niets aankan, jezelf de schuld geven wanneer slechte dingen gebeuren, altijd het ergste verwachten zoals 'ik ga gebuisd zijn', …)

3. Impulsief

*Je kan op verschillende manieren omgaan met impulsiviteit. Sommige manieren kunnen tot problemen leiden. Dit noemen we **riskante reacties**. Mensen met een impulsieve persoonlijkheid denken vaak niet over de gevolgen van hun gedrag na. Zo kunnen impulsieve personen alcohol of cannabis (of andere drugs) gaan gebruiken zonder na te denken over de risico's.*

Gebruiken kan dus het gevolg zijn van een impulsieve beslissing. Wanneer impulsieve jongeren de kans krijgen een drug te gebruiken, gaan ze daar sneller op in dan andere jongeren. Bijvoorbeeld wanneer het door iemand aangeboden wordt. Ze gaan zo sneller allerlei middelen uitproberen. Dit kan problemen veroorzaken. Het is dus belangrijk om met impulsiviteit te leren omgaan.

4. Sensatiezoekend

*Je kan op verschillende manieren omgaan met sensatiezoekend gedrag. Sommige manieren kunnen tot problemen leiden. Dit noemen we **riskante reacties**. Iemand met een sensatiezoekende persoonlijkheid kan op verschillende manieren in de problemen komen door zijn neiging tot sensatiezoekend gedrag.*

Deze jongeren zoeken uitdaging en spanning op en hebben daardoor meer risico op het gebruik van alcohol of cannabis of andere illegale drugs (en bingedrinken: op korte tijd veel drinken). Dit kan problemen veroorzaken, omdat ze hun gebruik moeilijk onder controle houden en meer kans hebben om te veel en te vaak te drinken of te gebruiken. Het is dus belangrijk om andere manieren te leren om met de neiging tot sensatiezoeken om te gaan.

(Ook andere manieren om met de neiging tot sensatiezoeken om te gaan, kunnen riskant zijn en negatieve gevolgen hebben. Bijvoorbeeld het vermijden van saaie situaties (zoals les, taken) en het opzoeken van gevaarlijke en uitdagende situaties.)

NOOT: Mensen gaan een bepaald middel gebruiken, onder meer omwille van de verwachtingen die ze van dat middel hebben. Vaak zijn die verwachtingen niet helemaal correct. Corrigeer eventuele misvattingen van de jongere over de effecten van middelen. Meer info hierover vind je in bijlage 2.

1.2.2 Kadering van factor persoonlijkheid in andere beïnvloedende factoren (10 min.)

DOEL

Jongeren kunnen de rol van persoonlijkheid als beïnvloedende factor voor alcohol- en cannabisgebruik situeren ten opzichte van andere beïnvloedende factoren.

Jongeren zien dat een bepaald persoonlijkheidstype niet automatisch tot bepaald gedrag leidt.

NOOT: Dit onderdeel is optioneel. Bekijk of het past in de timing van je sessies en beoordeel of het voor de jongere nuttig is dit kader mee te krijgen.

TOELICHTING

Licht aan de hand van de figuur van het biopsychosociaal model (**Mens – Middel – Milieu**) in het werkboekje (p. 8) toe welke beïnvloedende factoren een rol spelen bij alcohol- en cannabisgebruik en -problemen en de plaats van persoonlijkheid hierin.

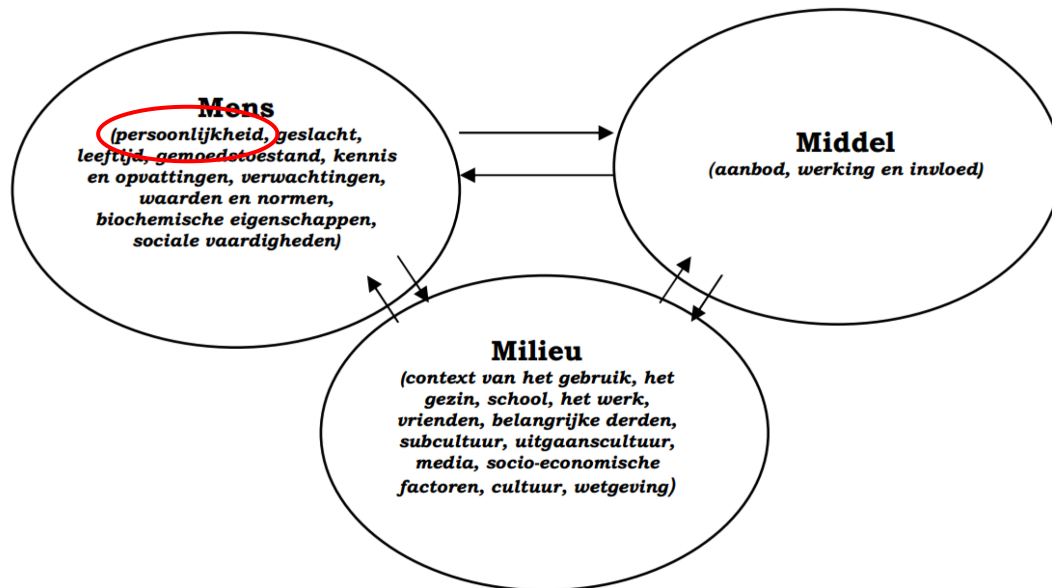
Het is niet omdat je hoger scoort op angstgevoeligheid/negatief denken/sensatiezoekend gedrag/impulsiviteit, dat je je altijd zo gedraagt.

Persoonlijkheid is immers niet het enige dat een rol speelt in hoe je met situaties omgaat. Verschillende factoren bepalen mee je gedrag op een specifiek moment. Eén van die factoren is dat je je in een andere omgeving anders gedraagt (bijvoorbeeld impulsiever reageren in de buurt van vrienden dan thuis bij je ouders; sneller angstig worden in de klas dan thuis). Ook in verschillende periodes kan je je anders gaan gedragen, zo is er bijvoorbeeld een verschil tussen een examenperiode met veel stress en een vakantieperiode.

Ook of je alcohol of cannabis gaat gebruiken en of je problemen krijgt door dit gebruik hangt van veel verschillende zaken af.

Er zijn 3 grote groepen van factoren die een belangrijke rol spelen: ***Mens, Middel en Milieu***

1. *Persoonlijkheid is een element van de* ***'Mens'****-groep.*
   Verder omvat deze groep ook de kennis die je hebt over middelen en de verwachtingen die je erover hebt (wat weet je over het middel, de effecten en de risico's en wat verwacht je van het gebruik?).
   Ook je sociale vaardigheden spelen een rol (Kan je goed met problemen omgaan, kan je goed keuzes maken?). Je leeftijd en je lichamelijke toestand (moe, uitgerust, ziek, fit…) bepalen mee de invloed die middelen op jou hebben. Hoe jonger je bent, hoe kwetsbaarder je bent voor de negatieve gevolgen van middelen (onder meer omdat je hersenen nog niet volgroeid zijn). Heb je gezondheidsproblemen (bijvoorbeeld hartproblemen, diabetes, astma…) dan ondervindt je ook sneller problemen door middelengebruik.
2. ***Het Milieu*** *waarin je opgroeit (de vriendenkring, de school, enz.) hebben een grote invloed op je gedrag. Jongeren komen meestal het eerst in contact met drugs via hun vrienden. Welke regels je ouders stellen, bepaalt mee vanaf welke leeftijd je alcohol begint te drinken.*
   Met Milieu bedoelen we ook de omgeving waarin je alcohol of cannabis gebruikt. Wanneer je onder invloed in de les zit of onder invloed bent op een fuif, bijvoorbeeld, kan dit extra problemen met zich mee brengen.
3. *De derde groep is het* ***Middel****. Verschillende middelen hebben verschillende effecten. Alcohol is een verdovend middel en cannabis is een bewustzijnsveranderend middel (je gaat de dingen anders aanvoelen en zien).*
   Het effect van een middel maakt dat middel voor bepaalde persoonlijkheidstypes moeilijker te weerstaan. Als je je moeilijk kan ontspannen ga je misschien eerder een verdovend middel gebruiken, iets waarvan je rustig wordt. Als je op zoek bent naar kicks ga je misschien eerder een stimulerend middel (iets dat je oppept) of een bewustzijnsveranderend middel (iets waardoor je de werkelijkheid anders beleeft) gebruiken.



INSTRUCTIE

Laat de jongere de verschillende M's in het voorbeeld benoemen.

- **Angstgevoelig**

Marie is op een fuif waar iedereen stevig aan het dansen is (Milieu) en ze voelt zich niet op haar gemak. Ze is zenuwachtig (Mens) omdat anderen (Milieu) haar zullen zien dansen en ze van zichzelf vindt dat ze niet goed danst. Daarom besluit Marie wat alcohol te drinken om losser te worden (Middel).

- **Negatief denken**

Marie en haar klasgenoten scoorden slecht op een groepswerk voor Nederlands (Milieu). Marie denkt dat het allemaal aan haar ligt omdat ze nooit goed scoort op Nederlands en omdat ze vindt dat ze niet zo goed is in groepswerken als de rest. Ze denkt dat haar groepsleden het slechte punt op haar zullen steken (Mens). Marie drinkt een glas alcohol wanneer ze thuis komt omdat ze denkt dat ze zo van het negatieve gevoel kan afraken (Middel).

- **Impulsief**

Nathan staat op het pleintje bij wat oudere jongens uit de buurt. Sinds kort trekt hij meer met hen op (Milieu). Ze zijn joints (Middel) aan het roken en bieden hem wat aan (Milieu). Onmiddellijk gaat Nathan erop in, daar denkt hij niet eens over na (Mens).

- **Sensatiezoekend**

Nathan verveelt zich verschrikkelijk op het familiefeest (Milieu). Hij is het beu om aan tafel te zitten en vindt de gesprekken ongelofelijk saai (Mens). Hij bedenkt het plan om samen met zijn nichtje (Milieu) een fles wijn uit de kelder van oma te gaan stelen en die in de tuin op te drinken (Middel), dan is er tenminste wat aan.

Richtvragen:

- Milieu: In welke situatie bevindt Marie/Nathan zich? Wie is er nog aanwezig in die situatie? Hoe beïnvloedt deze situatie mee de keuze van Marie/Nathan om te drinken/roken?
  - AG: Een feestje waar mensen dansen. Dit is een situatie waarin ze zich niet op haar gemak voelt.
  - ND: Ze scoort vaak slecht op Nederlands,ze behaalt nu in groep een slecht resultaat.
  - IMP: Hij trekt op met een groep oudere jongens die hem een joint aanbieden.
  - SZ: Een saai familiefeest waaruit hij de drang heeft om te ontsnappen, een nichtje dat mee wil doen.
- Mens: Hoe beïnvloedt de persoonlijkheid van Marie/Nathan de keuze om te drinken/roken?
  - AG: Snel zenuwachtig, zich bekeken voelen.
  - ND: Zichzelf de schuld geven en zich daardoor slecht voelen, schrik voor beoordeling door klasgenoten.
  - IMP: Niet nadenken over de gevolgen, niet bewust een keuze maken, maar gewoon ingaan op wat zich voordoet.
  - SZ: Snel verveeld zijn en nood hebben aan uitdagingen en spanning.
- Middel: Om welk middel gaat het en wat denkt Marie/Nathan over dat middel?
  - AG: 'Het gaat me helpen ontspannen.'
  - ND: 'Ik ga me er beter door voelen.'
  - IMP: Denkt eigenlijk niet na.
  - SZ: 'Het is spannend en zorgt voor fun.'

1.2.3 Voor- en nadelen van gebruik als riskante copingstrategie (15 min.)

DOEL

De motivatie van de jongere versterken om zijn gebruik als copingstijl (manier van omgaan met moeilijke situaties), eigen aan zijn persoonlijkheid, te verkennen en nieuwe manieren van reageren aan te leren.

Oefening eigen voorbeeld

INSTRUCTIE

Vraag de jongere voor- en nadelen te noemen van een situatie waarin hij/zij zelf alcohol of cannabis gebruikte of van zijn gebruik in het algemeen.

Toon de **kaartjes met mogelijke positieve en negatieve gevolgen** (zie bijlage 5) en laat de jongere zoeken welke gevolgen bij zijn voorbeeld passen of voor zijn gebruik gelden. Weerleg indien nodig foutieve opvattingen over effecten van gebruik. Als de jongere enkel positieve gevolgen benoemt, vraag dan door naar mogelijke negatieve gevolgen. Focus hierbij op kortetermijngevolgen.

Mogelijke richtvragen

- *Wat zijn/waren de voordelen van je gebruik?*
- *Wat zijn/waren de nadelen van je gebruik?*
- *Wat zouden je ouders/begeleiders/vrienden ervan vinden?*
- *Wat is er misgegaan/had er kunnen misgaan?*

- *Wat zou er gebeuren als je meer gebruikt had?*[7]
- *In welke (andere) situaties kan gebruik een probleem opleveren? (vb. studeren)*

Mogelijke voor- en nadelen:

VOORDELEN	NADELEN
• Erbij horen	• Geheugenproblemen
• Vrienden hebben	• Problemen met ouders
• Plezier maken	• Jezelf niet goed kunnen uiten
• Een leuke tijd beleven	• Slechte punten
• Anderen zijn gelukkig	• Straf krijgen
• Helemaal los kunnen gaan	• Huisarrest krijgen
• Populair zijn	• Geldproblemen
• Je eigen zin kunnen doen	• Problemen op school
• Je beter voelen	• Problemen met vrienden
• Rustiger worden	• Misselijk worden
• Je gedachten kunnen verzetten	• Je slecht voelen
	• Problemen zijn niet opgelost
	• Je schuldig voelen

Alternatieve oefening

INSTRUCTIE

Wanneer het niet haalbaar is om de jongere een eigen voorbeeld te laten benoemen of de opdracht nog niet helemaal duidelijk is, kan je deze oefening doen.

Gebruik het **voorbeeld bij het MMM-model** (de situaties van Marie of Nathan, zie p. 30) .

Toon de **kaartjes met mogelijke positieve en negatieve gevolgen** (zie bijlage 5) en laat de jongere zoeken welke gevolgen bij het voorbeeld passen. Als de jongere enkel positieve gevolgen benoemt, vraag dan door naar mogelijk negatieve gevolgen. Focus hierbij op kortetermijngevolgen.

VOORDELEN	NADELEN
• Erbij horen	• Geheugenproblemen
• Vrienden hebben	• Problemen met ouders
• Plezier maken	• Jezelf niet goed kunnen uiten
• Een leuke tijd beleven	• Slechte punten
• Anderen zijn gelukkig	• Straf krijgen
• Helemaal los kunnen gaan	• Huisarrest krijgen
• Populair zijn	• Geldproblemen
• Je eigen zin kunnen doen	• Problemen op school
• Je beter voelen	• Problemen met vrienden
• Rustiger worden	• Misselijk worden
• Je gedachten kunnen verzetten	• Je slecht voelen
	• Problemen zijn niet opgelost
	• Je schuldig voelen

[7] Mogelijk waren er nog geen negatieve gevolgen merkbaar omdat het gebruik erg beperkt was. Met deze vraag verken je de risico's en de mogelijke negatieve gevolgen als er meer gebruikt zou worden.

Mogelijke richtvragen

- *Wat zijn voordelen van gebruik voor Marie/Nathan?*
- *Wat zijn nadelen van gebruik voor Marie/Nathan?*
- *Wat kan er misgaan?*
- *Wat zouden de ouders/begeleiders/vrienden ervan vinden?*
- *Wat zou er gebeuren als Marie/Nathan nog meer gebruikt had?*

Mogelijke antwoorden:

Angstgevoelig:

	Positieve gevolgen	**Negatieve gevolgen**
	• Wel durven dansen • Erbij horen • Plezier maken	• Jezelf niet zijn • Alcohol nodig hebben • Een kater hebben • Controleverlies, niet meer goed weten wat je doet

Negatief denkend:

	Positieve gevolgen	**Negatieve gevolgen**
	• Zich beter voelen • Zijn/haar gedachten kunnen verzetten	• Zich na de alcohol slecht voelen • Problemen zijn niet opgelost

Impulsief:

	Positieve gevolgen	**Negatieve gevolgen**
	• Erbij horen • Vrienden hebben	• Zich achteraf schuldig voelen • Moeilijker om de volgende keer wel 'nee' te zeggen • Problemen met begeleiders

Sensatiezoekend:

	Positieve gevolgen	**Negatieve gevolgen**
	• Plezier maken • Een leuke tijd beleven • Je eigen zin kunnen doen	• Problemen met ouders • Zich slecht voelen

1.2.4 Wat ik wil bereiken (5 min.)

DOEL

De jongere krijgt inzicht in mogelijke negatieve gevolgen van zijn persoonlijkheidsspecifieke copingstijl, en meer bepaald middelengebruik, op de eigen doelen. Op die manier wordt de jongere gemotiveerd zijn gedrag aan te passen.

TOELICHTING

- ***Angstgevoelig:*** *Fleur wil graag leerkracht worden, maar heeft altijd zenuwen om voor een groep te spreken. Door situaties te vermijden waarin ze voor een groep moet spreken, leert ze hier niet mee om te gaan.*
- ***Negatief denken:*** *Seppe is verliefd op een meisje uit de klas, maar durft haar niet aan te spreken omdat hij denkt dat hij haar niet waard is. Maar als hij het niet probeert, worden ze nooit een koppel.*

- ***Impulsief:*** *Redouan is aan het dansen op een feestje en begint plots, in de vibe van het moment, te kussen met Jolien. Terwijl Melissa, waarop hij eigenlijk verliefd is, staat toe te kijken. Een relatie met Melissa kan hij nu wel vergeten.*
- ***Sensatiezoekend:*** *Lucas wil later profvoetballer worden. De volgende match is erg belangrijk omdat er talentscouts van een grote club uit de streek komen kijken. Maar hij is gisteren tot laat in de nacht uitgegaan, waardoor hij nu heel moe is, een kater heeft en een verstuikte enkel omdat hij iets te uitbundig zijn dansmoves toonde. Lucas voelt zich niet in staat om mee te spelen.*

Iedereen vindt bepaalde dingen belangrijk en iedereen wil bepaalde doelen bereiken. Ons gedrag heeft gevolgen op korte of langere termijn. Dit kan er soms voor zorgen dat we onze doelen minder makkelijk kunnen bereiken. Zoals het geval is bij de jongere in het voorbeeld.

INSTRUCTIE

Vraag de jongere om zijn doelen te formuleren.

- *Welke belangrijke doelen wil jij bereiken?*
  (Geef de jongere eventueel een tijdsindicatie mee om de vraag te concretiseren. Vraag bijvoorbeeld naar doelen tegen het einde van het schooljaar of naar doelen over 5 jaar, naargelang welk tijdsperspectief haalbaar is voor de jongere.)
- *Hoe belangrijk vind je elk doel? Geef een punt van 1 tot 10. 1 is niet belangrijk en 10 is extreem belangrijk.*
- *Hoeveel vertrouwen heb je erin dat je elk doel kan bereiken? Geef een punt van 1 tot 10. 1 is bijna geen vertrouwen, 10 is 100% vertrouwen dat het je lukt.*

Bevraag hoe zijn gedrag in het algemeen en zijn gebruik in het bijzonder zijn doelen in het gedrang kunnen brengen.

- *Wat kan jij doen om je doelen te bereiken?*
- *Wat zou ervoor kunnen zorgen dat je je doelen niet bereikt?*
- *Stel dat je op dezelfde manier alcohol of cannabis blijft gebruiken, of meer gaat gebruiken, welke invloed zou je gebruik op je doelen hebben?*

1.3 Waar komt mijn reactie vandaan? (10 min.)

DOEL

De jongere inzicht geven in de verschillende elementen van zijn persoonlijkheidsspecifieke beleving (fysieke sensaties, gevoelens, denkbeelden en gedragsneigingen) en hoe dit zijn gedrag bepaalt.

De jongere wordt zich bewust van wat zich afspeelt alvorens hij een actie stelt en leert dat het mogelijk is om een andere actie te stellen.

INSTRUCTIE

Wanneer een situatie zich stelt, doen zich tegelijkertijd een aantal zaken voor. Er zijn fysieke sensaties, denkbeelden, gevoelens en gedragsneigingen en deze zijn allemaal gekleurd door ons persoonlijk referentiekader. We hebben als het ware een gekleurde bril op. Deze zaken in hun onderlinge samenhang zorgen ervoor dat we bepaald gedrag stellen. (Meer toelichting vind je op pagina 12-15.)

Om deze verschillende elementen van de beleving van een situatie voor de jongere bevattelijk te maken spreken we van ‘de 4 G’s’. Het gaat om: Gebeurtenis, Gedachten, Gevoelens en Gedrag. (In de tweede sessie komt er nog een 5de G bij: Gevolg.)

Laat de jongere aan de hand van de 4 G’s ontleden hoe Niels in het filmpje de gebeurtenis dat twee vrienden een fles wodka meebrengen beleeft. Herbekijk hiervoor eventueel het filmpje. (Gebruik de versie die aansluit bij het persoonlijkheidstype van de jongere.) De antwoordkaartjes met mogelijke gedachten en gevoelens (zie bijlage 6) kunnen de jongere daarbij helpen.

NOOT: Dit is een eerste introductie van deze begrippen. Het is voldoende als de jongere van elke ‘G’ een voorbeeld kan benoemen. De beleving dient niet volledig geanalyseerd te worden. In sessie 2 wordt dit uitgediept.

Beschrijf de reactie van Niels:

Hoe zou Niels zich voelen?
Wat voelt Niels in zijn lichaam?
GEVOELENS

Wat komt er in Niels op?
GEDACHTEN

Wat is de situatie?
GEBEURTENIS

Wat doet Niels?
GEDRAG

Mogelijke antwoorden

Reactie 1 – Angstgevoelig / Negatief denken

- **Angstgevoelig**
  - Gedachten: Dat gaat hier uit de hand lopen. Straks gaan ze nog kotsen en 't kot afbreken. Mijn ouders gaan zó kwaad zijn! Als ik geen alcohol toelaat, gaat iedereen weggaan. Ik wil niet afgaan op mijn eigen feestje. Ik ben bang om er niet bij te horen wanneer ze allemaal gaan drinken, dus zal ik maar meedoen.
  - Gevoelens: snelle hartslag, zweten, moeite met ademen en rood worden, spieren spannen
  - Gedrag: Meedrinken (uit angst voor afwijzing)

- **Negatief denken**
  - Gedachten: Mijn feest is maar saai zonder alcohol, wat denken ze nu over mij, ik kan geen tof verjaardagsfeestje organiseren, ik kan echt niets goed, … Ik zal het

maar toelaten, anders gaan ze misschien weg. Ik zal maar meedrinken zodat ik tenminste niet afga op mijn eigen feestje! Misschien ga ik mij zelfs beter voelen als ik een paar glazen binnengiet. En zo ben ik ook niet weer de seut. Misschien gaan ze me dan toch nog een beetje toffer vinden.
  - Gevoelens: voelt zich slecht, neerslachtig, somber, piekeren, gespannen spieren (schouders laten hangen), snelle hartslag, zweten, moeite met ademen en rood worden
  - Gedrag: Drinken (om zich vrolijker te voelen en leuker feestje te hebben)

Reactie 2 – Impulsief / Sensatiezoekend

- **Impulsief**
  - Gedachten: Cool, alcohol, we plunderen de barkast van mijn ouders! Keihard zuipen en *los gehen*! (NIET denken over gevolgen voor ouders) Dit is het beste feestje ooit.[8]
  - Gevoelens: Opwinding, spanning, hartslag versnelt, ademhaling oppervlakkig, opgewonden, blij, rusteloos
  - Gedrag: Fles uit kast pakken en drinken, muziek keiluid zetten, meebrullen, roepen naar de anderen dat ze mee moeten doen. (drinken zonder nadenken over de gevolgen)

- **Sensatiezoekend**
  - Gedachten: Eindelijk kan het feest hier beginnen, het begon hier al zó saai te worden. Het wordt de max! Niemand mag zich hier vervelen!
  - Gevoelens: opgewonden, blijheid, hartslag versnelt, ademhaling oppervlakkig, rusteloos
  - Gedrag: Drinken en uitbundig het voortouw nemen, erin vliegen (drinken met het oog op spannende gevolgen, voor de kick van de alcohol)

TOELICHTING

We hebben gezien dat iedereen, afhankelijk van zijn persoonlijkheid, geneigd is om anders te reageren op een situatie. Dit hangt samen met onze beleving van de situatie. We zijn het gewoon om situaties op een bepaalde manier te zien.

Verwijs terug naar de verschillende manieren van reageren van **Bram en Niels** in de situatie waarin alcohol werd aangeboden (de 2 versies van filmpje 1).

Over een reactie denk je meestal niet na, want je bent het gewoon om op een bepaalde manier te reageren. Maar als we anders willen reageren dan we spontaan gewoon zijn, is het belangrijk om stil te staan bij hoe wij situaties zien..

> *Bijvoorbeeld: Je maakt moeilijk vrienden doordat je spontaan situaties vermijdt met andere mensen, omdat je bang bent dat ze je niet leuk gaan vinden. Het kan helpen je bewust te worden van je angstige gevoelens en je gedachten over de mogelijk kritiek van de anderen. Zo kan je proberen je kijk op de situatie te veranderen en ervoor kiezen toch aan activiteiten met anderen deel te nemen.*

Als dit de jongere helpt kan je dit verduidelijken met de **metafoor van de bril**:

De specifieke beleving van situaties kan je vergelijken met het kijken door een gekleurde bril.

> Bijvoorbeeld: *Als je verliefd bent op iemand zie je alleen de positieve kantjes van die persoon, zie je overal hartjes en verliefde mensen. Je hebt een 'roze bril' op.*

[8] Specifiek voor een impulsief persoonlijkheidstype is dat hij weinig of niet nadenkt en dat hij doet vóór dat hij denkt.

Bijvoorbeeld: *Als je 's avonds een horrorfilm hebt gezien, zal je je huis anders zien, meer gespannen zijn en misschien eerder eens onder je bed kijken, dan wanneer je net een romantische film hebt gezien.*

Je kan dit ook laten aanvoelen met een Youtube-filmpje waarin dezelfde beelden gepaard gaan met verschillende muziek. De muziek staat hier voor de gemoedstoestand van de kijker.
http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=8jV5hdF7Uq0

Oefening

INSTRUCTIE

Laat de jongere de 'vier G's' (gebeurtenis, gedachten, gevoelens, gedrag) in het voorbeeld in het werkboekje (p. 13) benoemen. De antwoordkaartjes met mogelijke gedachten en gevoelens (zie bijlage 6) kunnen de jongere daarbij helpen.

AG: Jef speelt basket in de provinciale reeksen, bij de pupillen. Hij wil graag bij de nationale pupillen spelen. De trainer zal morgen op de laatste match van het jaar een paar jongens uitkiezen die mogen doorstromen naar de nationale ploeg. Jef wil er heel graag bij zijn. Hij is zo zenuwachtig voor de wedstrijd dat hij loopt te trillen op zijn benen. Hij drinkt een blikje bier om rustiger te worden.

ND: Het is weekend en Amber heeft niets gepland. Ze heeft het gevoel dat niemand in haar geïnteresseerd is en dat ze daarom niet wordt uitgenodigd door vriendinnen. Ze heeft geen zin om op te staan en blijft dan maar lang in bed liggen. Ze voelt zich futloos en leeg. Ze heeft een joint liggen die ze van een buurjongen heeft gekregen. Die zei dat je er vrolijk van wordt. Amber steekt de joint aan en hoopt dat ze er zich beter door voelt.

IMP: Laura zit 's avonds op facebook. Een vriendin vraagt haar of ze mee wil naar het verjaardagsfeestje van haar buurjongen die 16 wordt. Laura heeft er meteen zin in en vliegt de deur uit. Op het feestje neemt ze een glaasje schuimwijn aan en al snel volgen er nog een paar. Ze vergeet helemaal dat ze de volgende ochtend heel vroeg moet gaan werken bij de bakker.

SZ: Maxim is op kamp, maar vindt het niet leuk. Hij is bij de oudsten van zijn groep en hij vindt de spelletjes in het bos maar onnozel. De oudere groep zit op het terrein ernaast. Hij spreekt 's avonds met een vriend van de oudere groep af. De vriend zal pintjes meebrengen. Maxim vindt het spannend en voelt de kriebels in zijn buik. Hij wil echt eens goed zat worden.

Noot: Vermijd om de indruk te geven dat het gebruik van het middel in het voorbeeld inderdaad het positieve effect heeft wat de jongere in het voorbeeld ervan verwacht. Geef hier kort wat informatie over als dit nodig is. (Zie bijlage 2.)

Probeer het thuis

INSTRUCTIE

Vraag de jongere om tegen het volgende gesprek aan een situatie te denken waarin hij zelf alcohol of cannabis gebruikte en de '4 G's' (gebeurtenis, gedachten, gevoelens, gedrag) erin te proberen herkennen.

Eventueel kan je in de plaats daarvan de vorige oefening als huiswerkopdracht meegeven.

1.4 Afsluiting

- Terugblik

Vraag de jongere naar wat hij onthoudt uit het gesprek en bevestig de inzet van de jongere.

Wat onthoud je uit ons gesprek?
Goed gewerkt! / Jij hebt er goed zicht op hoe gedrag in elkaar zit. / …

- Vooruitblik

Spreek een moment af voor de volgende sessie en vertel kort waar het dan over zal gaan:

Volgende keer zullen we verder bekijken wat maakt dat we bepaald gedrag stellen. We zien dan ook wat ons kan helpen om zelf te kiezen welk gedrag we stellen. Op die manier kan je in moeilijke situaties problemen vermijden.

- Reflectie voor de begeleider

In welke mate is de jongere gemotiveerd …

- … om meer inzicht te krijgen in zijn persoonlijkheidsspecifieke reacties/coping?
- … om te leren om anders te reageren op situaties en zo minder risico te lopen?

2. Automatische gedachten, emoties en gedragingen (=coping) herkennen en uitdagen

2.1. Hoe reageer ik in moeilijke situaties? (Riskante coping herkennen)

Bespreking huiswerk (5 min.)

INSTRUCTIE

Vraag de jongere naar zijn huiswerkopdracht.
Bekrachtig hem als hij de opdracht heeft proberen invullen, ook als dit niet volledig lukte. Licht waar nodig nog eens toe wat de 4 G's inhouden.
Indien de jongere de opdracht niet maakte, zeg dan dat dit geen probleem is en dat je de oefening samen kan maken. Vraag naar een situatie en vraag de 4 G's te benoemen. Geef toelichting waar nodig.

Filmpjes Astrid – deel 1 (10 min.)

DOEL

De jongere inzicht geven in de verschillende elementen (fysieke reacties, gevoelens, gedachten en gedragsneigingen) van zijn persoonlijkheidsspecifieke beleving en hoe dit zijn gedrag bepaalt.

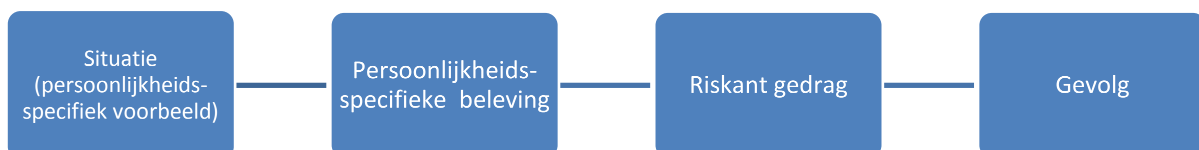
De jongere inzicht geven in de belangrijke rol van gedachten die zich automatisch voordoen in bepaalde situaties en die dus voorbodes zijn voor bepaald gedrag.

INSTRUCTIE

Per persoonlijkheidtype zijn er twee filmpjes over het personage Astrid. Het eerste toont een situatie met een persoonlijkheidspecifieke beleving, gevolgd door riskant gedrag (riskante manier van coping, met name gebruik van cannabis bij types ND, SZ, IMP of alcohol bij type AG) en een negatieve uitkomst als gevolg. Het tweede filmpje toont dezelfde situatie met een alternatieve beleving (uitdaging) en positieve uitkomst. Dit wordt in het volgende punt besproken.

Toon de eerste versie - waarin Astrid cannabis gebruikt of alcohol drinkt - van het persoonlijkheidsspecifieke filmpje aan de jongere.

Vertel aan de jongere dat er nu een 5de G bijkomt, namelijk de Gevolgen van gedrag.



Bespreek het filmpje met de jongere aan de hand van volgende vragen:

- Wat is de **gebeurtenis**?
- Wat komt er in Astrid op? (**gedachten**)
- Welke **lichamelijke reacties / gevoelens** ervaart Astrid?
- Welk **gedrag** stelt Astrid?
- Wat zijn de **gevolgen** van haar gedrag?

Mogelijke antwoorden:

Angstgevoelig: Spreekbeurt geven – verloop 1

- Gebeurtenis: Astrid moet na de middagpauze een spreekbeurt geven op school.
- Uitlokkende gedachten: Het gaat mislukken, ik kan dit niet, zo voor de klas praten. Ik ga een black out krijgen, ik ga zo afgaan. Ik hoop dat ik niet flauwval of moet overgeven voor de klas. Iets gaan drinken zal me wel kalmeren.
- Gevoelens: Heel nerveus, zweten, trillen op benen, moeite met ademen, hyperventileren, zweten, spanning, rood worden, misselijk voelen, bleek worden.
- Gedrag: ’s Middags verlaat ze de school en gaat stiekem iets drinken om te kalmeren.
- Gevolg: Ze voelt zicht nog slechter en vraagt om naar huis te gaan (vermijden). (Later gaat Astrid het toch moeten doen.)

Negatief denken: Eerste schooldag – verloop 1

- Gebeurtenis: Avond voor Astrid haar eerste schooldag op haar nieuwe school: ze zit thuis in haar kamer.
- Uitlokkende gedachten: Ik heb er echt geen zin in, het gaat een ramp worden. Ik ken daar helemaal niemand en nieuwe vrienden maken, gaat mij nooit lukken. Ik ben echt een loser, ik kan echt niets. Ik kan niet slapen. Als ik nu een joint rook, word ik misschien wat rustiger en kan ik misschien wel slapen.
- Gevoelens: Piekeren, spanning, valt in stukjes uiteen, voelt zich heel klein worden, kan niet slapen, voelt zich slecht, neerslachtig, somber.
- Gedrag: Ze rookt een joint om rustiger te worden, om te kunnen slapen.
- Gevolg: Haar slechte gevoelens worden versterkt, ze slaapt slecht, blijft piekeren en voelt zich de volgende dag verschrikkelijk slecht.

Impulsief: Verjaardagsbezoek – verloop 1

- Gebeurtenis: Straks komen Astrid haar grootouders voor haar verjaardag. Plots komen haar vriendinnen langs: ‘Ga je mee naar park? We hebben cannabis!’
- Uitlokkende gedachten: Spannend, dit wil ik echt niet missen. Kom we zijn weg. Astrid vergeet alle verplichtingen, denkt niet na over de mogelijke gevolgen.[9]
- Gevoelens: Opwinding, spanning, blij, hart slaat sneller, blinkende ogen.
- Gedrag: Ze gaat meteen mee en laat alles vallen waar ze mee bezig was (slingers ophangen).
- Gevolg: Ze blijft lang weg en komt verplichtingen niet na. Ze vergat haar eigen feestje en haar grootouders hebben heel de namiddag zitten wachten. Haar ouders zijn erg kwaad.

Sensatiezoekend: Spreekbeurt schrijven – verloop 1

- Gebeurtenis: Astrid heeft morgen een spreekbeurt, ze begint eraan maar heeft al snel geen zin meer, ze kan haar gedachten er niet bijhouden.
- Uitlokkende gedachten: Ik heb er echt geen zin in nu, zo’n saai onderwerp ook. Is er echt niets toffer te doen? Ik chat met vrienden om een joint te gaan roken. Ik zal straks wel iets van wikipedia halen.
- Gevoelens: verveling, rusteloos, trage hartslag, geeuwen. Bij spanning: ogen blinken, hart gaat sneller slaan.
- Gedrag: Naar het park met vrienden om een joint te roken.
- Gevolg: De joint is hard aangekomen, ze kan nu niet meer aan de spreekbeurt werken. Ze print ’s ochtends iets van Wikipedia, maar weet niet waar het over gaat. Ze is niet voorbereid op de spreekbeurt.

[9] Specifiek voor een impulsief persoonlijkheidstype is dat hij weinig of niet nadenkt en dat hij doet vóór dat hij denkt..

TOELICHTING

Licht toe welke rol de gedachten (element van beleving) hebben in het bepalen van het gedrag.

Soms kan je je AG: extra angstig of gestrest / ND: extra down of onzeker / IMP: extra opgewonden of gespannen /SZ: extra verveeld of gestrest voelen.

*Deze gevoelens hangen samen met bepaalde gedachten waardoor je je nog meer AG: angstig / ND: down / IMP: opgewonden / SZ: verveeld/gestrest gaat voelen. De gedachten die voor die gevoelens zorgen, noemen we **uitlokkende gedachten**. Je bent dan geneigd tot bepaald gedrag (bijvoorbeeld weggaan uit de situatie, er iets uitflappen zonder nadenken of alcohol/cannabis gebruiken omdat iemand het je aanbiedt) om deze gevoelens te verminderen.*

Opmerking: Deze gevoelens kunnen uitgelokt worden door de situatie of door iets dat gebeurd is. Bijvoorbeeld op een dag dat je goed in je vel zit, zal je je rustiger voelen dan op een dag dat je je onzeker voelt of ruzie hebt gehad. Het is heel normaal dat je in beide situaties anders denkt en anders gaat reageren.

*AG: Een **uitlokkende gedachte** van Astrid is dat er iets ergs zal gebeuren als ze haar spreekbeurt geeft. Dit zorgt ervoor dat ze zich nog slechter gaat voelen.*

*ND: Een **uitlokkende gedachte** van Astrid is dat niemand haar tof zal vinden op school en dat ze uitgesloten zal worden. Die gedachte doet haar nog slechter voelen.*

*IMP: Het **uitlokkende gevoel/'gedachte'** van Astrid is dat ze opgewonden raakt door de vraag om mee te gaan. Ze vindt het zo spannend dat ze er niet over nadenkt. Ze laat alles vallen en gaat in op de suggestie van haar vriendinnen. Ze heeft een automatische neiging om direct 'ja' te zeggen.*

*SZ: Een **uitlokkende gedachte** van Astrid is dat ze helemaal geen zin heeft in een 'doodsaaie' taak, zich heel erg verveelt en vooral plezier wil hebben en iets spannends wil doen. Door die gedachte gaat ze zich nog meer opwinden in de taak die ze moet maken en beslist ze ermee te stoppen.*

Als je je uitlokkende gedachten/gevoelens leert herkennen in situaties die je meemaakte, kan je er in de toekomst in soortgelijke situaties meer bewust van worden dat je zo reageert. Op het moment zelf stilstaan bij iets is heel moeilijk, omdat je gedrag zo snel en zo automatisch optreedt. Als je weet waarop je kan letten, dan kan je dit wel oefenen.

Oefening 1 (5 min.)

Vraag aan de jongere:

- In welke **situaties** voel jij je *AG: angstig* / *ND: down /neerslachtig?* In welke **situaties** reageer jij *IMP: impulsief* / *SZ: ga je op zoek naar sensatie*?
- Hoe **reageer** je daar dan op?
  Denk aan een voorbeeld. Welke **lichamelijke reacties, gevoelens** had je toen? Welke **gedachten** kwamen in je op? Wat **deed** je? Wat waren de **gevolgen**?
- Wat gebeurde met je *AG: angstig* / *ND: down /neerslachtig*/ *IMP: opgewonden* / *SZ: gestrest* gevoel? Werd het sterker of minder?

Zoals we hoger toelichten is een persoonlijkheidstype geen absoluut gegeven. Het betekent niet dat de jongere altijd zo zal reageren. De jongere heeft ook alternatieve mogelijkheden. In het volgende punt worden deze geëxploreerd.

2.2. Mijn uitdaging (= aanleren van positieve coping)

Filmpjes Astrid – deel 2 (10 min.)

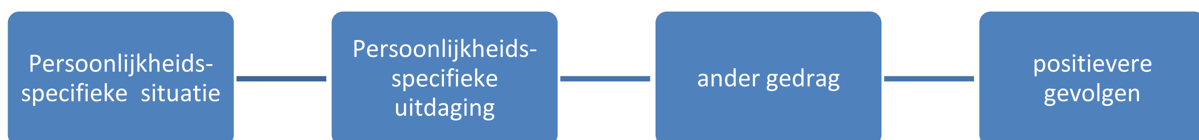
DOEL

De jongere herkent de uitlokkende gedachten en de uitdaging die daar tegenover staat: alternatieve gedachten die leiden tot een ander gedrag (coping) met positievere gevolgen.

INSTRUCTIE

Toon de tweede versie – waarin Astrid geen cannabis of alcohol gebruikt – van het persoonlijkheidsspecifieke filmpje aan de jongere.

Je ziet nu een tweede versie van dezelfde situatie. Dit is een voorbeeld van hoe alternatieve gedachten kunnen helpen om een betere uitkomst te bekomen.



Bespreek het filmpje met de jongere aan de hand van volgende vragen:

- *Welke **gedachten** heeft Astrid? (= **uitdaging**)*
- *Welke **lichamelijke reacties/ gevoelens** ervaart Astrid?*
- *Welk **gedrag** stelt Astrid?*
- *Wat zijn de **gevolgen** van haar gedrag?*

Mogelijke antwoorden:

Angstgevoelig: Spreekbeurt geven – Verloop 2

- (Vorig filmpje: Uitlokkende gedachten: Het gaat mislukken, ik kan dit niet, zo voor de klas praten. Ik ga een black out krijgen, ik ga zo afgaan. Ik hoop dat ik niet flauwval of moet overgeven voor de klas. Iets gaan drinken zal me wel kalmeren.)
- Uitdaging/alternatieve gedachten: Ik ben goed voorbereid, ik weet waar ik het over wil hebben. Het moet niet perfect zijn. Ik ga niet de enige zijn die zenuwachtig is. Trouwens, de slechtste van de klas zal ik toch niet zijn. Ik probeer best wat tot rust te komen
- Gevoelens: Langzaam uitademen, rustig ademhalen, hartslag vertraagt.
- Gedrag: Ze gaat even met vrienden praten om haar gedachten te verzetten. Ze zoekt een rustig plekje om te ontspannen, praat met vrienden en ziet in dat anderen ook zenuwachtig zijn. Ze laat zich geruststellen.
- Gevolg: Ze is nog zenuwachtig, maar 'het zal wel gaan'. Ze is opgelucht wanneer het voorbij is en heeft het eigenlijk nog niet zo slecht gedaan.

Negatief denken: Eerste schooldag – Verloop 2

- (Vorig filmpje: Uitlokkende gedachten: Ik heb er echt geen zin in, het gaat een ramp worden. Ik ken daar helemaal niemand en nieuwe vrienden maken gaat mij nooit lukken. Ik ben echt een loser, ik kan echt niets. Ik kan niet slapen. Als ik nu een joint rook, word ik misschien wat rustiger en kan ik misschien wel slapen.)
- Uitdaging/ Alternatieve gedachten: Wat een stress! Maar dat is normaal. De eerste schooldag, dat is voor iedereen nieuw. Het zou al erg tegenvallen als er niemand leuk in

mijn klas zit. Ik moet er nu niet teveel over piekeren, als ik aan iets anders denk, zal ik mij wel kunnen ontspannen.

- Gevoelens: Van piekeren naar positieve gedachten, rustig worden.
- Gedrag: Mediteren, aan leuke dingen denken, nog even ontspannen en spelletje spelen op de pc.
- Gevolg: In slaap vallen, 's morgens uitgerust, rustiger naar school vertrekken.

Impulsief: Verjaardagsbezoek – Verloop 2

- (Vorig filmpje: Uitlokkende gedachten: Spannend, dit wil ik echt niet missen. Kom we zijn weg! (Ze vergeet alle verplichtingen.))
- Uitdaging/ Alternatieve gedachten: Leuk, maar ik moet nog alles klaarzetten en oma en opa zijn er bijna. Ik kan nu echt niet weg. Ik vraag gewoon of ze morgen terugkomen voor een filmavond.
- Gevoelens: Rustig blijven, niet van stapel lopen.
- Gedrag: Ze blijft thuis bij grootouders en zal morgen met haar vriendinnen vieren.
- Gevolg: Het is best gezellig op het feestje en ze krijgt veel zakgeld van haar grootouders (beloning).

Sensatiezoekend: Spreekbeurt schrijven – Verloop 2

- (Vorig filmpje: Uitlokkende gedachten: Ik heb er echt geen zin in nu, zo'n saai onderwerp ook. Is er echt niets toffer te doen? Ik chat met vrienden om een joint te gaan roken. Ik zal straks wel iets van Wikipedia halen.)
- Uitdaging/ Alternatieve gedachte: Als ik nu niets anders doe val ik gewoon in slaap. Ik moet even naar buiten, dan kan ik er weer met frisse kop invliegen.
- Gevoelens: Ze valt bijna in slaap, trage hartslag. Na het sporten is ze weer alert.
- Gedrag: Ze gaat even naar buiten om 10min te basketten.
- Gevolg: Ze kan zich terug concentreren en werkt verder aan de spreekbeurt. Straks neemt ze misschien nog even pauze.

TOELICHTING

Er zijn verschillende manieren om naar een situatie te kijken (verschillende belevingen). Aan de situatie kan je vaak niets doen, maar aan de gedachten en gevoelens die je bij de situatie hebt kan je vaak wel iets doen. Door je meer bewust te worden van wat aan je gedrag voorafgaat en stil te staan bij je gedachten en gevoelens en er wel over na te denken, kan je je **automatische reacties** (= dat wat je spontaan geneigd bent om te doen) veranderen. Je kan kiezen voor alternatieve gedachten (en ermee samenhangende gevoelens). Dit kan je helpen om anders te reageren in dezelfde situatie. Je gedachten zijn immers verbonden met je gedrag. Op die manier kan je negatieve gevolgen voorkomen.

Je reageert niet altijd vanuit *angstgevoeligheid*/*negatief denken*/ *impulsiviteit*/ *sensatiezoekend gedrag*. Jij hebt ook andere mogelijkheden, er zitten ook andere manieren van reageren in jou. Deze kan je ontdekken door op zoek te gaan naar situaties waarin je anders reageerde.

Op het moment zelf is het moeilijk om stil te staan als je bang, emotioneel, of opgewonden bent. Vaak is het achteraf pas dat we denken 'ik had dat beter niet gedaan'. **De uitdaging is om de volgende keer dat je in zo'n situatie zit, je meer bewust te worden van hoe je die situatie beleeft en te weten dat je kan kiezen hoe je reageert.**

Je gedachten en gevoelens hangen ook samen met **lichamelijke reacties,** zoals zweethanden, hartkloppingen, vlinders in je buik, benauwdheid, misselijkheid, hoofdpijn, prikkelbaar zijn, … Het is belangrijk om deze lichamelijke reacties, gevoelens en gedachten te herkennen, zodat je weet wat er op til is. Als je die prikkels herkent, kan je ze uitdagen. Dit wil zeggen, proberen andere gedachten en gevoelens in de plaats te zetten.

Hoe doe ik dat?

(1) Probeer je lichamelijke reacties te herkennen en je bewust te worden van je uitlokkende gedachten

AG: Wees alert voor situaties waarin je denkt dat je je lichaam niet meer in de hand hebt, zoals rood worden. Sta stil bij momenten waarop je je bang voelt of hartkloppingen hebt. Als je dat voelt, probeer dan een stap terug te nemen en rustig na te denken. Zoek dan uit waar de angstige gevoelens vandaan komen en probeer na te gaan of ze realistisch zijn. Dikwijls gebeuren de dingen waar je bang voor bent helemaal niet. En als het dan toch zou gebeuren, is het wel zo erg als je denkt?

ND: Wees alert voor situaties waarin je je gespannen voelt, het gevoel hebt dat je een krop in de keel krijgt ... Als je dat voelt, probeer dan een stap terug te nemen en rustig na te denken. Vanwaar komen je gevoelens en zijn ze realistisch? Bedenk dat er verschillende gedachten mogelijk zijn, het zijn geen feiten. Vaak zijn je gevoelens niet gebaseerd op de waarheid.

IMP: Wees alert voor situaties waarin je een plotse energieopstoot voelt, je hart sneller voelt slaan of je je plots onrustig voelt. Als je dat voelt, probeer dan een stap terug te nemen en rustiger te worden. Probeer na te denken over de verschillende manieren waarop je kan reageren, voor je iets doet .

SZ: Wees alert voor situaties waarin je je gespannen en rusteloos voelt, je hart sneller voelt kloppen of waarin je de adrenaline door je lijf voelt gaan. Of juist situaties waarin je je heel erg verveelt en zin hebt om iets anders te gaan doen. Als je dat voelt, probeer dan een stap terug te nemen en rustig na te denken. Ga niet direct in op de uitlokkende gedachte die je nu hebt, maar bedenk wat je nog meer kan doen.

(2)Daag je uitlokkende gedachten uit

Je uitlokkende gedachten zorgen ervoor dat je de neiging hebt een bepaald gedrag te stellen. Je kan deze gedachten uitdagen. Je uitlokkende gedachten zijn een mogelijkheid, geen feiten. Door je er bewust van te zijn hoe die tot stand komen, kan je op een andere manier denken. Die andere manier noemen we de 'uitdaging'.

Oefening 1 (5 min.)

INSTRUCTIE

Laat de jongere een situatie beschrijven waarin hij zelf alcohol of cannabis gebruikte en er negatieve gevolgen waren. Vraag welke uitlokkende gedachten de jongere toen had en wat de gevolgen waren. Vraag naar de uitdaging van de jongere. (Voor impulsieve jongere: Vraag of de jongere nagedacht heeft en wat zou kunnen helpen om na denken voor hij/zij iets doet.)

- *Wat waren jouw **uitlokkende** gedachten?*
- *Wat waren de **gevolgen** van je gedrag?*
- *Wat is jouw **uitdaging?** Welke gedachten kunnen je helpen om ander gedrag te stellen?*

Oefening 2 (5 min.)

DOEL

De jongere herkent 'uitlokkende gedachten' en 'uitdaging' in een voorbeeldscenario.

INSTRUCTIE

Bevraag voor onderstaand voorbeeld de 5 G's: welke **lichamelijke reacties, gevoelens** en **gedachten** had de jongere in het voorbeeld en welke **acties** heeft hij/zij ondernomen? Wat waren de **gevolgen** van die acties?

Laat de jongere vervolgens de **uitdaging / de alternatieve gedachten** formuleren bij de situatie, het gedrag dat daarop zou volgen en de positieve gevolgen die dat gedrag kunnen hebben.

Voorbeelden met mogelijke antwoorden:

Angstgevoelig:

Sarah is in het park met enkele vrienden uit de buurt. Er gaat een joint rond (Gebeurtenis). Sarah denkt dat ze op haar letten (Gedachte) en ze voelt zich zenuwachtig (Gevoel). Daarom neemt ze toch een trek van de joint (Gedrag). Achteraf voelt ze zich dom omdat ze het gedaan heeft (Gevolg).

- Uitdaging/ Alternatieve gedachten: Ze zijn niet op mij aan het letten, maar gewoon aan het babbelen. Jolien neemt ook nooit de joint aan en dat vindt niemand erg. Er is geen reden om mij zenuwachtig te voelen, ik kan gewoon mezelf zijn.
- Gedrag: Zegt kordaat 'nee danku, ik hoef niet' wanneer de joint wordt aangeboden. Geen trek van de joint nemen.
- Gevolg: Blij dat ze voor zichzelf is opgekomen.

Negatief Denken:

Alexander had vanavond met Sam afgesproken op het pleintje. Hij kan Sam echter niet bereiken (Gebeurtenis). Alexander denkt dat hij niet wil komen en niet meer met hem wil omgaan (Gedachten). Hij voelt zich onzeker en begint zichzelf in twijfel te trekken (Gevoelens). Om die negatieve gedachten en gevoelens te proberen weg te krijgen, rookt Alexander een joint (Gedrag). Na de joint piekert hij nog meer over Sam en voelt hij zich eenzaam (Gevolg).

- Uitdaging/ Alternatieve gedachten: Sam is een goede vriend en er is geen reden dat hij ineens niet meer met mij wil omgaan. Misschien is er thuis iets gebeurd of mocht hij niet komen van zijn ouders.
- Gedrag: Ik ga gewoon zelf naar het pleintje om wat te basketten, misschien kom ik zo nog iemand tegen die ik ken.
- Gevolg: Niet piekeren over de vriend, maar gewoon verder gaan met activiteiten. Ontspannen door sport.

Impulsief:

Joris kreeg van zijn grootouders een mooie som geld voor zijn verjaardag (Gebeurtenis). Hij is heel blij (Gevoel), want normaal heeft hij niet zoveel geld. Joris wil dit tonen aan zijn vrienden (Gedachte) en beslist om iedereen een pintje te betalen op café. Na een rondje volgt er nog een rondje en nog een (Gedrag) en is zijn verjaardagsgeld op (Gevolg). De dag nadien vindt hij het rot van zichzelf, want nu kan hij niet sparen voor een nieuwe headphone (Gevolg).

- Uitdaging/ Alternatieve gedachten: Eerst overwegen wat hij allemaal met het geld zou kunnen doen en bijvoorbeeld denken aan die nieuwe headphone die hij al lang wilde kopen.
- Gedrag: Beslissen om het geld opzij te zetten om te sparen.
- Gevolg: Blij met zijn nieuwe headphone binnenkort.

Sensatiezoekend:

Lisa is op een feestje (Gebeurtenis). Ze had zin in een leuke avond en veel dansen, maar het feest voldoet niet echt aan haar verwachtingen. Ze vindt de muziek niet zo goed en er wordt niet gedanst (Gedachten). Lisa verveelt zich (Gevoelens). Ze heeft zin in iets leuk en gaat op zoek naar een oudere vriend van haar. De vriend heeft drank mee en ze gaat mee naar buiten om samen te drinken (Gedrag). Haar vriendinnen zijn boos omdat ze zomaar is weggegaan en ze krijgt een preek van haar ouders wanneer die merken dat ze gedronken heeft (Gevolg).

- Uitdaging/ Alternatieve gedachten: Ze kan het niet maken tegenover de vriendin die jarig is en de andere vriendinnen om zomaar te verdwijnen.
- Gedrag: Ze sleurt hen mee op de dansvloer en vraagt een leuk liedje aan bij de DJ.
- Gevolg: En zo wordt het toch nog fun.

2.3 Omgaan met groepsdruk (10 min.)

DOEL

De jongere staat stil bij de invloed van zijn vriendengroep op zijn riskant gedrag (gebruik).

NOOT: Groepsdruk hoeft niet te betekenen dat anderen expliciet aangezet worden tot gebruik. Een gebruikspatroon in groep ontwikkelt zich over de tijd. Zo kan er een automatisch patroon ontstaan voor de groepsleden: 'als we samen zijn (op die plek) dan gebruiken we'. Jongeren worden dus meestal niet gedwongen door hun vrienden, maar het middelengebruik met vrienden is juist vanzelfsprekend (automatisch en aangeleerd gedrag). Dat aangeleerd en vanzelfsprekend gedrag kan ook een positieve invloed hebben, zoals in een vriendengroep waar gebruik juist niet tot de norm behoort.

Oefening

INSTRUCTIE

Analyseer de onderstaande situatie met de jongere aan de hand van de richtvragen.

Er is een feestje en Ariana is al een beetje in de wind. Enkele vrienden vragen of ze mee naar buiten komt. Ze gaan een drankspelletje spelen en hebben daarvoor een paar flessen sterkedrank mee. Doet Ariana mee of niet?

- *Hoe zou Ariana zich **voelen**?*
  - spanning, twijfelen, opwinding…
- *Wat zijn haar **uitlokkende** gedachten/gevoelens?*
  - mee drinken en bij de groep willen horen
- *Welke **gedrag en gevolg** zou volgen op haar uitlokkende gedachten/gevoelens?*
  - gedrag: een fles drank nemen en drinken
  - gevolg: dronken worden; misschien ziek worden, kater, straf…; in eerste instantie positieve reactie van vrienden, maar mogelijk niet meer als ze dronken wordt
- *Wat is de **uitdaging** van Ariana?*
  - beseffen dat ze eigenlijk al in de wind is en beter niet mee gaat

- *Welke **alternatief gedrag en gevolg** zou volgen op de uitdaging?*
    - gedrag: zeggen dat ze niet wilt meedoen met het drankspelletje
    - gevolg: wordt niet dronken, niet ziek, feestje blijft fijn, mogelijk wel negatieve reacties van het vriendengroepje

TOELICHTING

Geef de jongere tips mee om te reageren wanneer er druk wordt uitgeoefend/wanneer de groep verwacht dat hij meedoet.

1. Bepaal op voorhand wat jij gaat doen. Spreek bijvoorbeeld met jezelf af 'Ik ga niet blowen', 'Ik ga niet drinken', of 'Ik ga maar één pintje drinken.'
2. Bedenk op voorhand hoe je cannabis/alcohol wilt weigeren als het je wordt aangeboden. Zeg bijvoorbeeld 'Nee dank je, ik heb geen zin'.
3. 'Nee' zeggen: oefen hoe je dit best kan doen in verschillende situaties
    - Duidelijke, niet aarzelende stem
    - Direct oogcontact
    - Alternatieven bedenken
    - Zeggen dat de ander moet stoppen met aandringen
    - Kom met een ander gespreksonderwerp om discussies te vermijden
    - Excuses en vage antwoorden vermijden
4. Als je het lastig vindt om 'nee' te zeggen, bedenkt dan waarom je dat lastig vindt. Wat voor gedachten heb je erover? En kloppen die gedachten wel? Misschien denk je dat mensen teleurgesteld zijn als je niet mee blowt/drinkt, maar maakt het ze eigenlijk helemaal niet uit. Of ben je bang dat ze je saai gaan vinden, zonder dat daar reden voor is?

2.4 Typespecifieke voorbeelden en tips

Elk werkboekje bevat op het einde nog een typespecifiek voorbeeld met de vraag om alternatieve gedachten te formuleren en een alternatief gedrag. Enkel bij het type Sensatiezoekend is er in dit voorbeeld sprake van middelengebruik, bij de andere types gaat het om andere copingstrategieën met ongewenste gevolgen.

Je kan deze oefening ook doen aan de hand van een situatie van de jongere zelf. Vraag naar een situatie waarin de jongere moeilijkheden ondervond door een situatie waarin hij zich angstig voelde / negatieve gedachten had / impulsief reageerde / sensatie ging opzoeken.

Geef vervolgens extra tips om met de eigen persoonlijkheid om te gaan.
Vraag de jongere naar wat hij al geprobeerd heeft, naar zaken die bij hem werken. Op die manier versterk je het vertrouwen van de jongere in de eigen mogelijkheden.

1. Angstgevoelig: Omgaan met angst

*Bespreek een **voorbeeld**/situatie die de jongere aanlevert, of gebruik onderstaand voorbeeld:*

> ***Sanne** heeft een slechte toets mee naar huis om te laten tekenen door haar ouders. Ze heeft schrik dat haar ouders verschrikkelijk boos gaan zijn en haar huisarrest zullen geven. Uit angst voor hun reactie ondertekent Sanne de toets zelf. Omdat het heeft gewerkt, ondertekent ze het tussentijds rapport ook maar zelf. Want dat ziet er ook niet zo best uit. Intussen groeit haar angst wel om haar algemeen rapport aan haar ouders te moeten laten zien. Sanne haar hart klopt nu al in haar keel bij de gedachte.*

- Gedachten: Ouders gaan heel boos zijn, ouders vinden mij dom
- Gevoelens: Schrik om confrontatie aan te gaan, te merken aan je zenuwen, zweethanden, hartkloppingen
- Gedrag: Situatie vermijden, zelf ondertekenen en niet aan ouders vertellen

Alternatief gedrag stellen:

1. Opmerken dat je bang bent: zie gedachten en gevoelens
2. **Daag de gedachten uit**: Zouden je ouders echt zo boos zijn? Vinden ze mij echt dom? En als ze inderdaad boos zijn, wat is daar dan het ergste aan? Leidt het vermijden van de confrontatie tot een betere oplossing op lange termijn?
3. Vervangen door **echte/realistische gedachte**: Ze weten toch dat je je best hebt gedaan. Als je je best niet hebt gedaan en ze boos zijn, moet je op de blaren zitten. Je moet er toch door.
4. **Actie** ondernemen: toets tonen aan ouders

Nog enkele **TIPS** om je angstige gevoelens te verminderen

- Versterk je zelfvertrouwen: denk aan de dingen die je goed kan, aan de dingen die wel goed gelopen zijn, aan mensen die jou graag hebben, …
- Praat erover met mensen die je vertrouwt, zij kunnen je helpen een realistischer beeld te krijgen van de situatie.
- Ga iets leuks doen als je je angstig voelt om je gedachten af te leiden.
- Probeer je te ontspannen door rustig te ademen.
- Ga moeilijke situaties niet uit de weg en beloon jezelf als je iets hebt gedaan waar je vooraf angstig voor was.

VRAGEN

- Op welke momenten zijn jouw angstgevoelens minder?
- Wat helpt jou als je je angstig voelt?

2. Negatief Denkend: Omgaan met negatieve gedachten

VOORBEELD:

Jasmine komt aan op school en er staat een groepje meisjes van de klas te giechelen. Zou het misschien over haar gaan? Eén van hen kijkt even naar Jasmine en gibbert dan verder. Jasmine heeft al spijt dat ze geen nieuwere kleren heeft aangedaan vanmorgen, zouden ze daarmee aan het lachen zijn?

- **Uitlokkende gedachte** van Jasmine: ze zijn met mij aan het lachen
- **Uitdaging van Jasmine:** Ze kan stilstaan bij haar gedachten en zich afvragen of ze terecht zijn: *Is het echt zo dat ze met haar aan het lachen zijn? Zijn ze beginnen lachen toen Jasmine binnen kwam? Zouden ze echt met haar kleren lachen? Bedenk mogelijke andere redenen waarom ze lachen.*

Vervang de oude, automatische gedachten in nieuwe, meer realistische en helpende gedachten. Als de oude gedachte sneuvelt, kan de gedachte wijzigen in een gedachte die meer overeenkomt met de werkelijkheid:

Misschien gaat het over iets dat ze op tv zagen, of iets grappigs dat net gebeurde. Het meisje keek waarschijnlijk gewoon naar mij omdat ik net de klas binnen kwam. Ik kan dadelijk gaan vragen wat er nu zo grappig was. Ik ga er nu mijn hoofd niet over breken. Intussen zet ik mij op mijn plaats en praat met een goede vriendin.

→ Met nieuwe gedachten kan je dingen anders gaan **doen**: je anders gaan gedragen. Zo veranderen oude gewoonten, gedachten en gevoelens mee.

VRAGEN

- Op welke momenten zijn jouw negatieve gedachten minder?
- Wat helpt jou als je doormalende negatieve gedachten hebt?

3. Impulsief: Omgaan met impulsiviteit

Voor jongeren die scoren op impulsiviteit, is het belangrijk om te leren stilstaan alvorens te reageren of actie te ondernemen. Door impulsieve reacties kan je immers in de problemen komen.

Een hulpmiddeltje om te leren stilstaan voordat je reageert is het stoplichtplan. Dit plan bestaat uit 3 lichten:

- In moeilijke situaties of wanneer je gevraagd wordt om mee te doen, doe je eerst even niets. Je reageert niet meteen, maar **je stopt even** net als bij een stoplicht: **ROOD** (even nadenken wat de situatie is).
- Dan **denk je na** over wat je kan of moet doen: je bedenkt zoveel mogelijk plannen over wat je kan doen en wat de beste optie is om te doen (welke gevolgen er aan de verschillende opties zijn verbonden): **ORANJE**.
- Eén van de plannen **kiezen en uitvoeren** (welk plan krijgt **GROEN** licht?). Nadien ga je na of het een goed resultaat opleverde.

Vraag aan de jongere een voorbeeld waarin hij/zij impulsief reageerde en analyseer. Vraag aan de jongere wat hij zou kunnen doen om zichzelf te stoppen.

Of neem volgende situatie als **voorbeeld**:

vb. Jasper heeft op een feestje ruzie gehad met zijn lief. Hij denkt dat ze stond te flirten met een andere jongen. Ze vertrekt boos naar huis. Woedend stampt Jasper tegen vuilbakken en brievenbussen in zijn buurt. Hij denkt er niet bij na dat hij misschien buurtbewoners wakker maakt en de eigendommen van anderen beschadigt.

- **STOP:** Het probleem is dat ik ruzie heb met mijn lief, ik ben boos
- **DENK:** Ik kan volgende dingen doen: mij afreageren op anderen/op eigendom van anderen, naar huis gaan, verder feesten, lief achterna lopen, haar zeggen wat mij zo boos maakt… Welke gevolgen zou dit hebben?
- **DOE:** Hij gaat samen met een vriend naar huis en praat de volgende dag met zijn lief.

VRAGEN

- Op welke momenten lukt het om minder impulsief te reageren?
- Wat helpt jou om minder impulsief te reageren?

4. Sensatiezoekend: Omgaan met verveling

Jongeren die scoren op sensatiezoekend gedrag, hebben moeite om zichzelf lang bezig te houden met eenzelfde activiteit. Ze zijn snel afgeleid en vinden activiteiten al snel saai. Ze gaan dan liefst op zoek naar spanning en sensatie. Alcohol of cannabis gebruiken kan aantrekkelijk lijken om verveling tegen te gaan. Voor deze jongeren is het dus belangrijk om te leren omgaan met verveling.

Als je je onrustig voelt en zin hebt in iets spannends, richt je je best op dingen die je activiteit even onderbreken, die spannend zijn en je hartslag doen versnellen.

vb. Jules gaat met zijn vrienden naar de Kerstmarkt in de stad. Vaak zijn er optredens en komen ze nog bekend volk tegen. Maar dit jaar is het anders, er is niets te zien en ze slenteren maar wat rond. Jules verveelt zich steendood. Tot hij het jeneverkraam in de gaten krijgt! En de gluhwein! Dat maakt het toch nog interessant.

- **VRAAG**: Wat zou Jules anders kunnen doen om zijn verveling tegen te gaan?

→ Doe iets anders spannend dat je gedachten afleidt en leven in de brouwerij brengt: vb. schaatsen op de kerstmarkt.

TIPS

- Maak een lijst met leuke activiteiten. Wat kan je doen als je je verveelt?
- Welke bezigheden, hobby's zou jij graag doen?
- Welk stappen kan je doen om hier meer mee bezig te zijn?
- Wat zouden de voordelen/positieve gevolgen zijn?

VRAAG aan de jongere wat hij zou kunnen doen als hij zich verveelt en zin heeft in avontuur.

- Op welke momenten lukt het om minder nood te hebben aan sensatie?
- Wat helpt jou als je je verveelt en zin hebt in iets spannends?

2.5 Afronding

- **Terugblik**

Wat vond de jongere van de sessies? Wat heeft hij eruit geleerd?

Hoeveel vertrouwen heeft hij erin anders te kunnen reageren in moeilijke situaties? In het kunnen bereiken van zijn doelen?
Benadruk dat het niet makkelijk is om verandering vol te houden en dat het belangrijk is om zichzelf te belonen als het lukt om situaties anders aan te pakken. Geef de tip mee om de beloning concreet maken. Het kan gaan om een materiële of een immateriële beloning, zoals iets positiefs tegen jezelf zeggen.

Als het eens niet lukt is dat geen mislukking, je kan volgende keer weer opnieuw proberen. Het is belangrijk om niet boos te zijn op jezelf als het eens niet lukt. Het is immers niet makkelijk om je vast patroon te veranderen.
Geef jezelf een beloning als het je lukt om te doen wat je van plan bent en situaties anders aan te pakken.

Benoem de inzet van de jongere tijdens de sessies. Vat samen wat de jongere heeft gedaan en bekrachtig dit.

- **Reflectie voor de begeleider**

Gedurende de sessies kan het middelengebruik ernstiger blijken dan je vooraf had ingeschat. Ook de mate van angstgevoeligheid / negatieve gevoelens / impulsiviteit /neiging tot sensatiezoeken kan je bezorgdheid wekken. Maak een inschatting of de jongere nood heeft aan verdere begeleiding hiervoor en verwijs eventueel door.

- **Vooruitblik**

Geef aan dat de jongere bij jou terecht kan als hij nog vragen heeft of nog een gesprek wil. Hij kan zijn vragen ook steeds anoniem stellen aan De DrugLijn. Op www.druglijn.be vindt hij alle info over alcohol, een kennis- en een zelftest. Geef de jongere een kaartje mee met de contactgegevens van De DrugLijn[10].

[10] Zie www.vad.be/materiaal/affiches---gadgets/in-de-war

IV. Referenties

Castellanos, N., & Conrod, P.J. (2006). Brief interventions targeting personality risk factors for adolescent substance misuse reduce depression, panic and risk-taking behaviours. *Journal of Mental Health, 15*(6):645-658.

Conrod, P.J., Castellanos, N., & Mackie, C. (2011). Long-term effects of a personality-targeted intervention to reduce alcohol use in adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 79*(3), 296-306.

Conrod, P.J., Castellanos, N., & Mackie, C. (2008). Personality-targeted interventions delay growth of adolescent drinking and binge drinking. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines, 49*(2), 181-190.

Conrod, P. J., Castellanos, N., & Strang, J. (2010). Brief, Personality-Targeted Coping Skills Interventions and Survival as a Non-Drug User Over a 2-Year Period During Adolescence. *Archives of General Psychiatry*, 67(1), 85 – 93.

Conrod, P.J., Pihl, R.O., Stewart, S.H., Dongier, M. (2000). Validation of a system of classifying female substance abusers on the basis of personality and motivational risk factors for substance abuse. *Psychology of Addictive Behaviors*, *14*(3), 243-256.

Conrod, P.J., Stewart, S.H., Comeau, N., & Maclean, A.M. (2006). Efficacy of cognitive-behavioral interventions targeting personality risk factors for youth alcohol misuse. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 35*(4), 550-563.

Conrod, P.J. & Woicik, P. (2002). Validation of a four-factor model of personality risk for substance abuse and examination of a brief instrument for assessing personality risk. *Addiction Biology*. *7*(3): 329-346.

Krank, M., Stewart, S.H., O'Connor, R., Woicik, P.B., Wall, A.M., & Conrod, P.J. (2011). Structural, concurrent, and predictive validity of the Substance Use Risk Profile Scale in early adolescence. *Addictive Behaviors, 36*: 37-46.

Lundahl, B.W., Kunz, C., Brownell, C. Tollefson, D. & Burke, B.L. (2010). A meta-analysis of motivational interviewing: twenty-five years of empirical studies. *Research on Social Work Practice*, 20(2), 137–160.

Miller, W.R., & Rollnick, S. (2014). Motiverende gespreksvoering. Mensen helpen veranderen. Derde editie. Gorinchem: Ekklesia.

Schippers, G. M., & Jonge, J. M. de (2010). Motiverende gespreksvoering bij jongeren. *Kind en adolescent, Verslaving: themanummer. 31*(4), 247-254.

Sher, K.J., Bartholow, B.D., & Wood, M.D. (2000). Personality and substance use disorders: a prospective study. *Journal of Consulting and Clinical Psycholo*gy. 68(5): 818-829.

Smedslund, G., Berg, R.C., Hammerstrøm, K.T., Steiro, A., Leiknes, K.A., Dahl, H.M. & Karlsen, K. (2011). Motivational interviewing for substance abuse. Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 5. John Wiley & Sons.

Smit, E., Verdurmen, J., Monshouwer, K., & Bolier, L. (2007). *Jongeren en verslaving: De effectiviteit van behandelinterventies voor jongeren*. Amersfoort, Utrecht: GGZ Nederland/Trimbos-instituut.

Stewart, S.H., & Devine, H. (2000). Relations between personality and drinking motives in young adults. *Personality and Individual Differences*. *29*(3): 495-511.

Ter Maat, A. (2008). Monitor uitgaan in Hengelo. Het meten van middelengebruik, incidenten en

persoonlijkheidskenmerken. Ongepubliceerde masterthesis. Universiteit Twente, Enschede, Nederland

van Deursen, D. S., Salemink, E., Lammers, J., & Wiers, R. W. (2010). Selectieve en geïndiceerde preventie van problematisch middelengebruik bij jongeren. *Kind en adolescent, Verslaving: themanummer*. 31(4), 234-246.

Woicik, P.A., Stewart, S.H., Pihl, R.O. & Conrod, P.J. (2009). The Substance use risk profile scale: a scale measuring traits linked to reinforcement-specific substance use profiles. *Addictive Behaviors, 34*(12), 1042-1055.

Zoon, M. (2012). Wat werkt bij middelengebruik? Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut.

V. Bijlagen

Bijlage 1: SURPS

De Substance Use Risk Profile Scale (SURPS) werd ontwikkeld om vier persoonlijkheidstypes die een risico vormen voor het gebruik van alcohol en drugs in te schatten (Woicik, Conrod, Pihl, Stewart, & Dongier, 1999).

De SURPS is een korte zelfrapportagevragenlijst van 23 items, verdeeld over vier schalen: Hopelesness, Anxiety Sensitivity, Sensation Seeking en Impulsivity. In deze interventie werden die naar het Nederlands vertaald als Negatief denken (ND), Angstgevoeligheid (AG), Sensatiezoekend gedrag (SZ) en Impulsiviteit (IMP)[11]. Elke schaal bestaat uit vijf tot zeven items die beantwoord worden op een 4-puntenschaal: 1 = sterk mee oneens, 2 = mee oneens, 3 = mee eens, 4 = sterk mee eens. Negatief Denken (ND) heeft 7 items en verwijst naar negatief denken, wat tot depressieve symptomen kan leiden. Angstgevoeligheid (AG) heeft 5 items en meet de angst voor lichamelijke sensaties. De Sensatie Zoekende subschaal (SZ) heeft 6 items en meet de neiging om opwindende ervaringen op te zoeken. De Impulsiviteitschaal (IMP) bevat 5 items en meet de neiging om te handelen zonder na te denken.

Uit een hele reeks onderzoeken bleken goede psychometrische kwaliteiten van de SURPS.

Onderzoek van Woicik et al. (2009) bij adolescenten en jong-volwassenen

Woicik en collega's voerden een aantal studies uit die de psychometrische eigenschappen van de SURPS onderzochten in twee populaties. (Woicik et al., 2009) Zij stelden de validiteit van de SURPS vast bij alcoholgebruik door en druggebruik bij jongvolwassenen. Het onderzoek vond goede psychometrische eigenschappen, zoals interne consistentie en betrouwbaarheid, construct validiteit. Uit de studie blijkt verder dat er specifieke versterkende relaties zijn tussen de vier persoonlijkheidsdimensies en motivationele determinanten voor middelengebruik. De vier subschalen voorspelden ieder afzonderlijk en onafhankelijk een kwetsbaarheid voor middelengebruik.

Onderzoek van Krank en collega's (2011) bij jonge adolescenten

Uit een longitudinaal onderzoek van Krank en collega's (2011) bleek de bruikbaarheid van de SURPS in het voorspellen van alcoholgebruik en druggebruik bij jongere adolescenten (13-15 jaar oud bij eerste meting). Ze vonden dat de SURPS gelijktijdige en voorspellende validiteit heeft.

<u>Gelijktijdige validiteit</u>: Verhoogde scores op ND, IMP en SZ waren sterk en consistent gerelateerd aan hogere scores op de CRAFFT[12] en de Index of use[13]. Adolescenten met hogere scores op deze schalen hadden een verhoogde kans op laatstejaarsgebruik van alcoholgebruik, op dronkenschap en op gebruik van cannabis, tabak, hallucinogene en stimulerende middelen. Hogere AG-scores waren geassocieerd met lagere scores op de meeste maten van middelengebruik- en misbruik (wel met lagere significantie dan de effecten voor de andere 3). AG was ook niet significant gerelateerd aan tabaksgebruik en gebruik van hallucinogenen.

<u>Voorspellende validiteit</u>: SZ is een significante voorspeller van dronkenschap en gebruik van cannabis, tabak, en hallucinogenen. SZ was ook een significante voorspeller voor de scores op de CRAFFT en de Index of Use. IMP is een significante voorspeller voor laatstejaarsgebruik van

[11] Voor de duidelijkheid gebruiken we hier verder de termen en afkortingen uit de interventie BackPAC. In de originele onderzoeken worden dus licht verschillende termen gebruikt.
[12] CRAFFT: Meetinstrument dat problemen meet die worden ervaren naar aanleiding van alcohol- en ander druggebruik.
[13] Index of Use: Meting van hoeveelheid en frequentie van gebruik van alcohol, tabak, cannabis, hallucinogene middelen en stimulerende middelen.

alcohol, tabak en hallucinogenen en voor de scores op de CRAFFT en de Index of Use. ND is een significante onafhankelijke voorspeller van gebruik van cannabis, tabak en hallucinogenen en voor de CRAFFT- en Index of Use-scores. AG was geen significante onafhankelijke voorspeller, noch positief noch negatief.

De bevindingen van Krank en collega's (2011) tonen daarnaast een sterke ondersteuning voor interne betrouwbaarheid en de stabiliteit over 1 jaar bij jonge adolescenten.

Nederlandse vertaling van de SURPS

In Nederland is in een onderzoek van Ter Maat (2008) de SURPS vertaald (SURPS-NL) en afgenomen bij 375 jongeren in de leeftijdscategorie 15-25 jaar. De betrouwbaarheid is gemeten door middel van een Cronbachs Alpha en deze is voor Negatief Denken .82, voor Angstgevoeligheid .76, voor Impulsiviteit .65 en voor Sensatiezoekend .63.

Er is gekeken naar de hoeveelheid gedronken alcohol per avond in relatie tot de vier persoonlijkheidstrekken. Uit de resultaten blijkt dat Impulsiviteit en Sensatiezoekend positief gecorreleerd zijn en Angstgevoeligheid negatief gecorreleerd is aan de hoeveelheid alcohol. Tevens is gekeken naar wel of niet roken, wel of niet bingedrinken en wel of niet gebruikt hebben van cannabis in het afgelopen jaar en het wel of niet ooit hebben gebruikt van harddrugs. Impulsiviteit heeft een significant positief verband met zowel bingedrinken, cannabisgebruik als het ooit gebruiken van harddrugs. Sensatiezoekend heeft een significant positief verband met zowel dagelijks roken, bingedrinking en het gebruik van cannabis in het afgelopen jaar. Het heeft geen verband met harddruggebruik. Negatief denken is positief verbonden met het ooit gebruikt hebben van harddrugs. Een hoge mate van Angstgevoeligheid is enkel significant verbonden met niet-dagelijks roken.

Op de volgende pagina's vind je de vragenlijst die je kan kopiëren voor de jongere (1.1), de verbetersleutel op een transparant (1.2) en een schema voor de optelling van de scores en de berekening van het persoonlijkheidstype (1.3).

1.1 SURPS-NL

Mensen zitten op verschillende manieren in elkaar en reageren verschillend op situaties. Met behulp van deze vragenlijst gaan we uitzoeken hoe jouw persoonlijkheid in elkaar zit. Dit gaat je helpen om jezelf beter te leren kennen.

Hieronder staan een aantal stellingen die betrekking hebben op jou als persoon. Geef aan in hoeverre je het in het algemeen met deze stellingen eens bent. Plaats een kruisje bij het antwoord dat het beste bij jou past. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Plaats een kruisje in het vakje dat voor jou van toepassing is.

		Sterk mee oneens	Mee oneens	Mee eens	Sterk mee eens
1	Ik ben tevreden.				
2	Ik denk vaak niet goed na over iets, voordat ik het zeg.				
3	Ik zou graag skydiven.				
4	Ik ben gelukkig.				
5	Ik begeef mijzelf vaak in situaties waar ik later spijt van heb.				
6	Ik geniet van nieuwe en spannende ervaringen, zelfs als deze ongebruikelijk zijn.				
7	Ik heb er vertrouwen in dat mijn toekomst veelbelovend is.				
8	Het is beangstigend om je duizelig te voelen.				
9	Ik hou ervan dingen te doen die me een beetje beangstigen.				
10	Het maakt me bang als ik mijn hartslag voel veranderen.				
11	Gewoonlijk doe ik iets zonder eerst na te denken.				
12	Ik zou eens willen leren hoe ik motor moet rijden.				
13	Ik ben trots op mijn prestaties.				
14	Ik word bang als ik te zenuwachtig ben.				
15	Over het algemeen ben ik een impulsief persoon.				
16	Ik ben geïnteresseerd in ervaringen, puur om de ervaringen zelf, ook als het illegaal is.				
17	Ik heb het gevoel dat ik een mislukkeling ben.				
18	Ik word bang wanneer ik iets vreemds in mijn lichaam voel.				
19	Het lijkt me leuk lange afstanden te wandelen in ruig en onbewoond terrein.				
20	Ik voel me prettig.				
21	Het maakt me bang wanneer ik me niet op een taak kan richten.				
22	Ik heb het gevoel dat ik anderen moet manipuleren om te krijgen wat ik wil.				
23	Ik ben erg enthousiast over mijn toekomst.				

1.2 SURPS-NL: verbetersleutel begeleider[14]

		Sterk mee oneens	Mee oneens	Mee eens	Sterk mee eens
1	Ik ben tevreden.	4	3	2	1
2	Ik denk vaak niet goed na over iets, voordat ik het zeg.	1	2	3	4
3	Ik zou graag skydiven.	1	2	3	4
4	Ik ben gelukkig.	4	3	2	1
5	Ik begeef mijzelf vaak in situaties waar ik later spijt van heb.	1	2	3	4
6	Ik geniet van nieuwe en spannende ervaringen, zelfs als deze ongebruikelijk zijn.	1	2	3	4
7	Ik heb er vertrouwen in dat mijn toekomst veelbelovend is.	4	3	2	1
8	Het is beangstigend om je duizelig te voelen.	1	2	3	4
9	Ik hou ervan dingen te doen die me een beetje beangstigen.	1	2	3	4
10	Het maakt me bang als ik mijn hartslag voel veranderen.	1	2	3	4
11	Gewoonlijk doe ik iets zonder eerst na te denken.	1	2	3	4
12	Ik zou eens willen leren hoe ik motor moet rijden.	1	2	3	4
13	Ik ben trots op mijn prestaties.	4	3	2	1
14	Ik word bang als ik te zenuwachtig ben.	1	2	3	4
15	Over het algemeen ben ik een impulsief persoon.	1	2	3	4
16	Ik ben geïnteresseerd in ervaringen, puur om de ervaringen zelf, ook als het illegaal is.	1	2	3	4
17	Ik heb het gevoel dat ik een mislukkeling ben.	1	2	3	4
18	Ik word bang wanneer ik iets vreemds in mijn lichaam voel.	1	2	3	4
19	Het lijkt me leuk lange afstanden te wandelen in ruig en onbewoond terrein.	1	2	3	4
20	Ik voel me prettig.	4	3	2	1
21	Het maakt me bang wanneer ik me niet op een taak kan richten.	1	2	3	4
22	Ik heb het gevoel dat ik anderen moet manipuleren om te krijgen wat ik wil.	1	2	3	4
23	Ik ben erg enthousiast over mijn toekomst.	4	3	2	1

[14] Print de verbetersleutel af op een transparant om op de ingevulde vragenlijst te leggen.

1.3 SURPS-NL: Berekening persoonlijkheidstype

Persoonlijkheidstype	**Item**	**Score (van 1 tot 4)**
Angstgevoelig (AG) - Groen	item 8	
	item 10	
	item 14	
	item 18	
	item 21	
		SOM AG:
Gevoelig voor negatieve gedachten (ND) - Blauw	item 1	
	item 4	
	item 7	
	item 13	
	item 17	
	item 20	
	item 23	
		SOM ND:
Impulsief (IMP) - Oranje	item 2	
	item 5	
	item 11	
	item 15	
	item 22	
		SOM IMP:
Sensatiezoekend (SZ) - Rood	item 3	
	item 6	
	item 9	
	item 12	
	item 16	
	item 19	
		SOM SZ:

Persoonlijkheidstype		**score = totaal van de antwoorden / aantal items**	**hoogste score? (kruis aan)**
Angstgevoelig (AG)	GROEN	… / 5 = …	
Gevoelig voor negatieve gedachten (ND)	BLAUW	… / 7 = …	
Impulsief (IMP)	ORANJE	… / 5 = …	
Sensatiezoekend (SZ)	ROOD	… / 6 = …	

Bijlage 2: Effecten en risico’s van alcohol en cannabis

EFFECTEN ALCOHOL

Alcohol heeft een verdovend effect op de hersenen. Wanneer iemand alcohol drinkt, raken eerst de hersendelen verdoofd die het gedrag en de gevoelens controleren. Zo komt het dat een kleine hoeveelheid alcohol zorgt voor een stoutmoediger, actief gevoel. Al kan men ook agressief worden, of zorgeloos, rustig, slaperig, ontspannen, onverschillig ...

Afhankelijk van hoeveel men drinkt

Bij een grotere hoeveelheid alcohol vermindert het reactievermogen. Men hoort en ziet minder scherp, maar het zelfvertrouwen neemt misleidend toe en kan omslaan in roekeloosheid. Hierdoor ontstaan soms gevaarlijke situaties, bijvoorbeeld in het verkeer.

Nog meer alcohol vermindert de controle over de bewegingen en het coördinatievermogen. Lopen wordt wankelen, praten wordt lallen. Vaak kan men zich later helemaal niet meer herinneren wat er allemaal gezegd of gebeurd is, een fenomeen dat 'black out' wordt genoemd.

Een te grote dosis alcohol kan ervoor zorgen dat de hersenen zo erg verdoofd raken dat de ademhaling en het hart verzwakken of helemaal stilvallen, wat kan leiden tot coma, hart- en ademhalingsstilstand of zelfs tot de dood.

Verschillend van persoon tot persoon

Iemands geslacht en lichaamsgewicht maar ook stress, vermoeidheid en omstandigheden zoals de snelheid waarmee wordt gedronken, of dit op een nuchtere maag gebeurt of niet, bepalen mee de effecten. Over het algemeen worden vrouwen sneller dronken dan mannen.

RISICO'S ALCOHOL

Op korte termijn

- Wie alcohol drinkt, kan de dag nadien last hebben van een 'kater', een moe, misselijk en dorstig gevoel.
- Een ander fenomeen is de 'black-out', waarbij men in dronken toestand nog bij bewustzijn is, maar zich achteraf niets meer kan herinneren.
- Alcohol verhoogt misschien wel de zin om te vrijen, maar het vermindert de seksuele prestaties en kan op den duur potentieproblemen veroorzaken.
- Drinken tijdens de zwangerschap is schadelijk voor de foetus en wordt best volledig achterwege gelaten. Het kan groeiachterstand en ontwikkelingsachterstand bij de baby veroorzaken. Naast lichamelijke risico's en afwijkingen zoals het zogenaamde FAS (Foetaal Alcohol Syndroom) kunnen zich later ook problemen voordoen op vlak van intelligentie, gedrag en emotionele ontwikkeling.
- Wie dronken is kan moeilijk risico's inschatten. In het verkeer, maar ook op het werk en tijdens de vrije tijd kan het aanleiding geven tot ongevallen, verkeerde beslissingen ... Alcohol kan roekeloosheid en agressie uitlokken en leiden tot waaghalzerij, vechtpartijen, maar ook tot opdringerigheid of ongewenste seksuele intimiteiten.

Op lange termijn

Gezondheid

- Alcoholmisbruik tast op lange termijn het ganse lichaam aan. Het best gekend is de beschadiging van de lever (ontsteking, vetopstapeling, cirrose), de pancreas en de hersenen.
- Er is een verband tussen alcoholmisbruik en diverse vormen van kanker (mond, keel, slokdarm, lever, dikke darm, borst).
- Alcoholmisbruik veroorzaakt ook geheugenstoornissen, soms gelijkend op vroegtijdige dementie. Een voorbeeld hiervan is het syndroom van Korsakov, waarbij men nog moeilijk nieuwe informatie kan onthouden, niet meer weet waar men is en welke dag het is, last heeft van angst- en paniekaanvallen, depressies, geen plannen meer kan maken of uitvoeren …
- Grote hoeveelheden alcohol beschadigen naast de hersenen ook het zenuwstelsel.
- Te veel alcohol is slecht voor het hart. Het verhoogt de bloeddruk waardoor de kans op problemen met hart- en bloedvaten of een hartaanval toeneemt. Het kan ook voor een te hoge slechte cholesterol zorgen.
- Het lichaam heeft de neiging om eerst de alcohol te verbranden waardoor het niet meer toekomt aan de vetverbranding en men van alcohol gaat verdikken. Langs de andere kant bevatten alcoholhoudende dranken erg weinig voedzame stoffen zoals eiwitten en vitaminen. Op die manier ontstaan tekorten en kan wie te veel drinkt op de duur vermageren, ondervoed en verzwakt raken.
- Alhoewel veel mensen het gevoel hebben dat alcohol helpt om makkelijker in te slapen, is het eigenlijk een slecht en riskant slaapmiddel. Het inslaapeffect dat men oorspronkelijk voelt, verdwijnt of vermindert bij regelmatig drinken en wordt vervangen door een slechtere, onrustige en kortere slaap. Ook om depressieve gevoelens minder hard te voelen, is alcohol niet geschikt. In het begin lijkt alcohol de donkere gevoelens af te zwakken, maar al gauw verandert dit en gaat alcohol de depressieve gevoelens versterken en zelfs veroorzaken.

Sociaal

- Er is een negatieve invloed (ongevallen, verkeerde beslissingen, mislukkingen…) op allerlei ‘prestaties’: sport, verkeer, studeren, werk… Door zelfoverschatting blijkt dit in sommige gevallen pas achteraf.
- Langdurig en overmatig alcoholgebruik speelt een hoofdrol in veel probleemsituaties: gezins- en relatieproblemen, school- en arbeidsprestaties, financiële en juridische problemen, sociaal isolement.

Verslaving

Bij alcoholmisbruik ontstaan zowel lichamelijke en geestelijke verslaving als tolerantie.

- Lichamelijke afhankelijkheid houdt in dat het lichaam went aan een bepaalde dosis alcohol. Om nog effect te hebben, heeft men steeds meer alcohol nodig. Dit noemt men ook tolerantie.
- Geestelijke afhankelijkheid houdt in dat men het gevoel heeft niet meer te kunnen functioneren zonder alcohol.

EFFECTEN CANNABIS

De effecten van cannabis kunnen enorm verschillen volgens de variëteit, de hoeveelheid en de manier van gebruik. Ook persoonlijkheid, vatbaarheid, verwachtingen, eerder gebruik en de omstandigheden waarin iemand gebruikt, spelen een rol. Cannabis is een hallucinogene drug, ook al ervaren veel mensen het als verdovend.

Sterkere gevoelens en stemmingen

Marihuana en hasj versterken het gevoel of de stemming van de gebruiker op dat moment.

- Wie zich goed voelt, zal waarschijnlijk een prettig gevoel van vrolijkheid (een 'high' gevoel) en een lichte bedwelming ervaren. Soms krijgt men zomaar de slappe lach ('lachkick').
- Wie angstig of down is, kan zich nog slechter gaan voelen.

Van zware benen tot eetbuien

- Men is gevoeliger voor licht en de polsslag en ademhaling versnellen.
- Meestal krijgt men grote honger, met een hevige drang naar zoetigheden ('vreetkick').
- Men kan ook klamme handen krijgen of een zwaar gevoel in armen en benen. Dat heet 'stoned' zijn.

Een vervormde kijk op de werkelijkheid

Gebruikers hebben de indruk dat cannabis hun gedachtenwereld, fantasie en creativiteit stimuleert en hen een positieve kijk op de wereld geeft. THC verhoogt de zintuiglijke gevoeligheid (kleuren en muziek lijken bijvoorbeeld intenser) en verandert ook de tijdsbeleving, waardoor gebruikers de realiteit anders kunnen ervaren.

RISICO'S CANNABIS

Op korte termijn

- Wie zich slecht voelt, kan zich nog slechter gaan voelen. Cannabis versterkt de stemming van het moment.
- Door een te hoge dosis THC kan men ook duizelig en misselijk worden, en soms zelfs flauwvallen. Dat risico bestaat vooral als men cannabis eet of geen ervaring heeft met cannabis, omdat men dan minder goed kan inschatten hoeveel THC men binnenkrijgt.
- Een te hoge dosis THC kan een heleboel negatieve gevoelens opwekken, zoals hevige angstgevoelens, paniekaanvallen, neerslachtigheid, rusteloosheid, verwarring en hallucinaties ('flippen' of een zogenoemde 'bad trip'). Die negatieve gevoelens kunnen in de dagen of weken nadien opnieuw de kop opsteken.
- Een cannabisroes maakt het moeilijker om zich te concentreren, logisch na te denken en iets te onthouden. Cannabis en werken, studeren of verkeer gaan dus niet samen, ook al hebben gebruikers soms de indruk dat alles vlotter gaat.
- Cannabis doet de hartslag en bloeddruk eerst stijgen en nadien dalen. Cannabis kan voor een plotse bloeddrukdaling zorgen. Dat kan gevaarlijk zijn voor mensen met hartproblemen.
- Cannabisgebruik kan leiden tot acute psychotische symptomen. De gebruiker verliest dan het contact met de werkelijkheid, is rusteloos of verward en krijgt hevige angst- en paniekaanvallen. Zulke symptomen kunnen een plotse verergering of herhaling van een bestaande psychotische stoornis veroorzaken. Volgens recent onderzoek kunnen deze acute psychotische symptomen ook voorkomen bij mensen die voordien nog nooit zulke symptomen ondervonden.

- Chauffeurs onder invloed van cannabis lopen dubbel zoveel risico om een ongeval te veroorzaken dan nuchtere chauffeurs. Cannabisgebruik beïnvloedt de vaardigheden die nodig zijn om een wagen te besturen. Zo vertraagt de reactietijd en verslechtert de waarneming. Ook de motoriek en het vermogen om snelheden nauwkeurig in te schatten verslechteren.
- Het gebruik van cannabis tijdens de zwangerschap of de borstvoedingsperiode brengt grote risico's met zich mee. Door het roken, vermindert de toevoer van zuurstof en voedingsstoffen naar de baby. Daardoor kan die bij de geboorte kleiner en lichter zijn en dus vatbaarder voor ziektes en infecties.

Op lange termijn

- Langdurig en veelvuldig cannabisgebruik vermindert het concentratievermogen, het geheugen en de leerprestaties. Als iemand stopt met cannabis, kan het enkele maanden duren voor deze effecten verdwijnen.
- Het grootste gezondheidsrisico hangt samen met het inhaleren van de cannabisrook. Cannabisrook bevat veel meer kankerverwekkende stoffen dan een sigaret. Zelfs wie cannabis puur rookt (zonder tabak), krijgt meer teer binnen dan bij een sigaret. Men loopt dan ook meer risico op een longziekte (bronchitis, longkanker, ziekte aan de luchtwegen) of hartproblemen. Bovendien inhaleren veel cannabisrokers de rook dieper en houden ze de rook vast, wat de schadelijkheid nog vergroot. Wie cannabis met tabak rookt, kan ook verslaafd raken aan de nicotine in de tabak.
- Meer en meer onderzoek toont aan dat regelmatig cannabisgebruik blijvende veranderingen in de hersenen veroorzaakt, vooral bij jonge gebruikers. Het wetenschappelijk debat hierover is nog volop aan de gang. Er zijn sowieso ernstige risico's verbonden aan blowen op jonge leeftijd, waaronder een verhoogd risico op afhankelijkheid en psychose.
- Wie een tijd lang veel en vaak cannabis gebruikt, loopt het risico om verslaafd (afhankelijk) te worden. Dat betekent dat alles meer en meer rond cannabis draait in zijn of haar leven en dat stoppen moeilijk wordt. Bij het stoppen met cannabis kunnen zich dan onthoudingsverschijnselen en allerlei klachten, zoals slapeloosheid, rusteloosheid en prikkelbaarheid voordoen.

DE SPECIFIEKE KWETSBAARHEID VAN JONGEREN

Jongeren zijn kwetsbaarder voor problematisch middelengebruik dan volwassenen. Of men alcohol of andere drugs gaat gebruiken en in welke mate men problemen krijgt door gebruik, is afhankelijk van een samenspel van verschillende factoren. We kunnen deze factoren in drie grote groepen indelen: de persoon in kwestie (mens), de eigenschappen en de hoeveelheid van het product (middel) en de omgeving (milieu). Naast de risicofactoren die ook voor volwassenen gelden, hebben jongeren omwille van hun leeftijd een aantal specifieke kwetsbaarheden. Uit de literatuur[15] blijkt:

- Kinderen en jongeren zijn kwetsbaarder voor de effecten van alcohol en andere drugs dan volwassenen. Ze zijn fysiek kleiner en ze hebben geen ervaring met alcohol of andere drugs en de effecten ervan.
- Een vroege beginleeftijd van alcohol- of ander druggebruik is een risico-indicator voor het ontstaan van middelenproblemen op volwassen leeftijd, en voor fysieke en mentale gezondheidsproblemen en sociale problemen.
- De adolescentie is een kritieke periode waarin bepaalde hersengebieden nog volop in ontwikkeling zijn. Middelengebruik kan deze ontwikkeling verstoren, wat kan leiden tot structurele veranderingen die blijvende functionele stoornissen tot gevolg hebben.

---

[15] Visietekst Alcohol en jongeren. (VAD, 2013), te raadplegen op www.vad.be.

- Tijdens de adolescentie dient een jongere een aantal ontwikkelingstaken te vervullen, zoals het leren omgaan met succes en mislukking, het construeren van een eigen identiteit,… Middelengebruik kan dit proces verstoren en leiden tot een (tijdelijke) ontwikkelingsstilstand.
- De adolescentie is een periode waarin jongeren onzeker zijn en het experiment opzoeken in hun zoektocht naar een eigen identiteit. Ook gebruik van alcohol en andere drugs kan hierbij horen, wat jongeren soms in risicovolle situaties brengt. Adolescenten beschikken vaak nog onvoldoende over de sociale vaardigheden die nodig zijn om (onder invloed) probleemsituaties ten gevolge van overmatig alcoholgebruik of ander druggebruik op te lossen.
- Het risico op ongevallen, (zelf)verwonding(en) en geweld is hoog bij minderjarige drinkers.
- Langdurig, excessief gebruik van alcohol lijkt bij adolescenten te kunnen leiden tot verminderde prestaties op leren en geheugen.
- Een verslechtering van het kortetermijngeheugen en andere mentale functies door cannabisgebruik kan leiden tot slechtere schoolprestaties vlak na het gebruik. Bij regelmatige cannabisgebruikers hangen slechte schoolresultaten vaak samen met andere gedragsproblemen.
- Adolescenten lijken gemakkelijker afhankelijk te worden van cannabis dan volwassenen.

Bijlage 3: Richtlijn alcoholgebruik voor jongeren onder de 18 jaar[16]

Jongens en meisjes

- geen alcohol onder de 16 jaar
- geen sterkedrank onder de 18 jaar

Jongens tussen 16 en 18 jaar

- niet meer dan 2 standaardglazen per keer
- niet meer dan 2 dagen per week
- geen wekelijkse gewoonte

Meisjes tussen 16 en 18 jaar

- niet meer dan 1-2 standaardglazen per keer
- niet meer dan 2 dagen per week
- geen wekelijkse gewoonte

[16] Wat is aanvaardbaar alcoholgebruik? (VAD, 2009), zie www.vad.be.

Bijlage 4: Materiaal voor alcohol- en drugpreventie naar jongeren

'BackPAC' situeert zich in een ruimer geheel van methodieken om met jongeren rond middelengebruik te werken. Onderstaande tabel biedt een overzicht van het materiaal van VAD. Een preventieve activiteit of gesprek is het meest effectief als het gekaderd is in een globaal alcohol- en drugbeleid in de organisatie. Een alcohol- en drugbeleid bestaat uit 4 pijlers: regelgeving, begeleiding, educatie en structurele maatregelen. In onderstaand schema vermelden we ook in welke pijler het materiaal past. Meer info over beleidsmatig werken vind je in de draaiboeken Drugbeleid Op School (VAD, 2013) en Drugbeleid in de bijzondere jeugdzorg (VAD, 2007).[17]

Materiaal voor alle jongeren – universele preventie						
	Doelgroep	**Focus**	**Doelstelling**	**Context**	**Groep/ individueel**	**Pijler educatie**
Rock Zero	14-16 jaar	Alcohol	Doen nadenken over eigen alcoholgebruik en dat van peers, verfijnen van kennis en attitudes	Tijdens preventieve activiteiten op school, in de voorziening, in het jeugdwerk,…	Groep	
Maat in de Shit	15-18 jaar	Cannabis	Informeren, ondersteunen van normen en vaardigheden, leren probleemsituaties herkennen en adequaat reageren	Tijdens preventieve activiteiten op school, in de voorziening, in het jeugdwerk,…	Groep	
Crush	16-18 jaar	Alcohol en cannabis & relaties en seksualiteit	Informeren, ondersteunen van normen en vaardigheden, leren grenzen stellen	Tijdens preventieve activiteiten op school, in de voorziening,…	Groep	
Alcohol en cannabis zonder boe of bah	12-18 jaar met een verstandelijke beperking	Alcohol en cannabis	Informeren, bespreekbaar maken, jongeren aanmoedigen om (nog) niet te gebruiken	Tijdens preventieve activiteiten op school, in de voorziening,…	Groep	

[17] De methodieken en de draaiboeken kunnen besteld en/of gedownload worden via http://www.vad.be/catalogus.aspx.

Materiaal voor jongeren met een verhoogd risico op middelenproblemen & jongeren die riskant gebruiken – selectieve & geïndiceerde preventie						
	Doelgroep	**Focus**	**Doelstelling**	**Context**	**Groep/ individueel**	**Pijler begeleiding**
Iedereen drinkt, iedereen blowt?	12-18 jaar	Alcohol en cannabis	Bijsturen van de normen over alcohol- en cannabisgebruik, bekrachtigen van niet-gebruik in casu motiveren om gebruik te veranderen, probleeminzicht verhogen.	In een individuele begeleidingscontext	Individueel	
BackPAC	12-15 jaar	Alcohol en cannabis	Inzicht geven in de persoonlijkheidsspecifieke copingstijl die een risico vormt voor middelenproblemen en alternatieven aanreiken, probleeminzicht verhogen.	In een individuele begeleidingscontext	Individueel	
Screening met de SEM-J	12-18 jaar	Alcohol, cannabis en andere illegale drugs	Inschatten van ernst van alcohol- en ander druggebruik en van de nood aan (A&D-specifieke) verdere begeleiding, verhogen van probleeminzicht bij de jongere.	In een individuele begeleidingscontext	Individueel	

BIJLAGE 5: KAARTJES VOORDELEN MIDDELENGEBRUIK



Erbij horen	*Je beter voelen*
Vrienden hebben	*Rustiger worden*
Plezier maken	*Je gedachten kunnen verzetten*
Een leuke tijd beleven	*Spannende dingen beleven*
Anderen zijn gelukkig	*Je hart sneller voelen kloppen*
Helemaal los kunnen gaan	*Adrenaline voelen*
Populair zijn	*Je zorgen vergeten*
Je eigen zin kunnen doen	*Socialer en grappiger zijn*

BIJLAGE 5: KAARTJES NADELEN MIDDELENGEBRUIK



Geheugenproblemen	Geldproblemen
Je slecht voelen	Problemen op school
Jezelf niet zijn	Problemen met vrienden
Een kater hebben	Misselijk worden
Problemen met ouders/begeleiders	Moeilijker om de volgende keer 'nee' te zeggen
Jezelf niet goed kunnen uiten	Verveling
Slechte punten	Problemen worden erger
Niet meer goed weten wat je doet	Je schuldig voelen
Straf krijgen	Controleverlies

BIJLAGE 6: KAARTJES VOOR ANALYSE VAN DE 4 G'S

GEDACHTEN



Het gaat uit de hand lopen	*Ik kan het niet*
Dit komt niet goed	*Ik ga een black out krijgen*
Mijn ouders gaan kwaad zijn	*Ik ga flauwvallen*
Ze gaan mij niet leuk vinden	*Ik ga moeten overgeven*
Ik ga afgaan	*Ze vinden mij saai*
Ik hoor er niet bij	*Ik kan niets goed doen*
Ik wil erbij horen	*Ik wil niet afgaan*
Het gaat mislukken	*Ik moet me ontspannen*
Ik wil dat ze mij tof vinden	*Ik wil dit doen en ik wil het nu meteen*

BIJLAGE 6: KAARTJES VOOR ANALYSE VAN DE 4 G'S
GEDACHTEN



Ze vinden mij niet leuk	*Het is hier saai*
Niet nadenken (over de gevolgen)	*Ik wil toffe dingen doen*
Dit wil ik niet missen	*Ik wil mij niet vervelen*

BIJLAGE 6: KAARTJES VOOR ANALYSE VAN DE 4 G'S
EMOTIONELE GEVOELENS

BIJLAGE 6: KAARTJES VOOR ANALYSE VAN DE 4 G'S

EMOTIONELE GEVOELENS



	
	*Somber*
Zenuwachtig	*Uitgedaagd*
Bang voor wat er gaat komen	*Opgewonden*
Angst voor afwijzing	*Blij*
Neerslachtig	*Rusteloos*
Triest	*Gespannen*
Eenzaam	*Verveeld*
Futloos	*Piekeren*

BIJLAGE 6: KAARTJES VOOR ANALYSE VAN DE 4 G'S

FYSIEKE GEVOELENS



Zweten	*Moeite met ademen*
Trillen op je benen	*Hyperventileren*
Rood worden	*Je misselijk voelen*
Je slecht voelen	*Snelle hartslag*
Bleek worden	*Gespannen*
Gespannen spieren	*Kriebels in de buik*
Hangende Schouders	*Oppervlakkige Ademhaling*
Opgewonden	*Geeuwen*
Je hart maakt een sprongetje	